FCSB
Fédération
Centres Sociaux &
Socioculturels de
Bretagne

Démocratie alimentaire

et centres sociaux

Agir ensemble dans le Morbihan

SOMMAIRE

La démocratie alimentaire, une réalité en marche p4
Définition, principes-clés

Les centres sociaux bretons : des acteurs de proximité engagés p8
Mobilisation, public, impacts

Une dynamique territoriale et partenariale p15
Des partenaires engagés, des besoins exprimés

Fiches actions p19

Conclusion p34

LA DÉMOCRATIE ALIMENTAIRE

une réalité en marche

dans les centres sociaux bretons

Dans un monde où l'alimentation devient un enjeu global – entre inégalités sociales, dérives industrielles et urgence écologique – des alternatives concrètes émergent sur nos territoires.

La démocratie alimentaire en fait partie. Elle repose sur un principe simple : permettre à toutes et tous de participer pleinement aux choix qui concernent leur alimentation – comment elle est produite, distribuée, consommée.

Les centres sociaux bretons, adhérents à la FCSB, en sont les moteurs. **Grâce à des actions de proximité, ils créent les conditions pour que chacun puisse mieux manger, s'impliquer, créer du lien, et imaginer ensemble un autre rapport à l'alimentation.**

LA DÉMOCRATIE ALIMENTAIRE C'EST QUOI ?

Reprendre le pouvoir sur notre alimentation

La démocratie alimentaire désigne un mouvement citoyen qui vise à remettre l'humain au cœur des systèmes alimentaires. C'est une alternative concrète au modèle dominant, souvent mondialisé, industriel, et déconnecté des territoires.

Cela signifie :

* Pouvoir choisir ce que l'on mange, et à quel prix

* Avoir accès à des produits de qualité, sains, durables

* Participer, en tant que citoyen·ne, aux décisions sur l'alimentation locale

* S'organiser collectivement pour produire, cuisiner, partager

LA DÉMOCRATIE ALIMENTAIRE C'EST QUOI ?

L'accessibilité alimentaire : un droit fondamental

Manger doit être possible pour toutes et tous, peu importe l'âge, le revenu ou le lieu de vie.

Mais l'accès aux produits alimentaires dépend de nombreux facteurs :

* Distance jusqu'à un commerce ou un marché

* Prix des produits

* Capacité à se déplacer ou à cuisiner

En milieu rural, un magasin situé à plus de 16 km peut être considéré comme difficile d'accès.
En ville, cette limite tombe à 1 km.

LA DÉMOCRATIE ALIMENTAIRE C'EST QUOI ?

Une écologie populaire et concrète

L'écologie populaire, c'est une approche simple et directe de la transition écologique. Elle parle du quotidien : comment l'environnement impacte la santé, les conditions de vie, le pouvoir d'achat. Elle concerne tout le monde, et en particulier celles et ceux qu'on entend rarement sur ces sujets.

La citoyenneté alimentaire : agir pour soi et pour les autres

Être citoyen·ne de l'alimentation, c'est faire des choix éclairés, mais aussi agir collectivement.

C'est participer à des jardins partagés, interpeller les élus, cuisiner pour les plus vulnérables, co-construire des projets alimentaires territoriaux...

C'est exiger des politiques publiques qui garantissent le droit à bien manger pour toutes et tous.

LES CENTRES SOCIAUX BRETONS

des acteurs de proximité engagés

Les centres sociaux sont bien plus que des lieux d'accueil : ce sont des espaces de vie collective, d'initiatives citoyennes et d'actions concrètes pour répondre aux besoins des habitants.

Les Centres Sociaux sont des acteurs locaux de l'Éducation Populaire, qui agissent AVEC les habitants autour de leurs préoccupations, réalités, besoins mais aussi envies et motivations !

En ce sens, ils s'inscrivent pleinement dans les dynamiques de l'Animation de la Vie Sociale :

* Pour tous et par tous : en ayant une approche globale et une vigilance particulière envers les plus isolés ;
* Sur un territoire défini : en répondant à des besoins repérés localement ;
* En replaçant les habitants au cœur des décisions : en développant leur pouvoir d'agir.

Cette posture leur permet d'agir de manière cohérente et légitime sur des sujets aussi complexes et sensibles que l'alimentation.

AIDE ALIMENTAIRE
DÉMOCRATIE ALIMENTAIRE
SÉCURITÉ SOCIALE DE L'ALIMENTATION...

Autant de notions qui émergent récemment dans les politiques publiques et au sein des écosystèmes locaux, et qu'il n'est pas toujours facile de décrypter.

En tant qu'acteurs du développement du pouvoir d'agir des habitants, les centres sociaux bretons ont choisi de s'engager résolument dans un système démocratique de l'alimentation.

Leurs projets ne sont pas imposés d'en haut, mais émanent des habitants eux-mêmes, de leurs envies, de leurs idées et de leurs possibilités.

LES ACTIONS MISES EN ŒUVRE VISENT À :

Redonner aux citoyens
la capacité de faire des choix éclairés
en matière d'alimentation

Mieux comprendre les systèmes alimentaires
(production, transformation, distribution, politiques),

Faciliter l'accès à des produits sains et locaux :
à **travers des achats collectifs, du vrac, du soutien à la production locale…**

Il ne s'agit ni de moraliser les consommations alimentaires, ni de se substituer aux structures d'aide alimentaire existantes, qui jouent un rôle fondamental pour les personnes en grande précarité.

Les centres sociaux proposent une approche complémentaire, fondée sur l'autonomie, la participation citoyenne et la justice sociale, pour favoriser un accès durable et choisi à l'alimentation.

UNE MOBILISATION CROISSANTE

« Ce sont les habitants eux-mêmes qui proposent, s'organisent, transmettent.

Dans les centres sociaux bretons, l'engagement autour de l'alimentation ne cesse de progresser :

90 % des structures constatent une augmentation de la participation des habitants.

LES PUBLICS TOUCHÉS SONT DIVERSIFIÉS ET REPRÉSENTATIFS DES RÉALITÉS SOCIALES :

100 % des structures travaillent avec des familles, dont des **parents isolés**

80 % impliquent des personnes **en situation de précarité**

60 % ciblent les enfants et les **jeunes**

80 % touchent des personnes **isolées ou âgées**

DES PROJETS NÉS DE LA BASE

Les initiatives sont souvent initiées directement par les habitants eux-mêmes :

Jardins partagés, ateliers cuisine interculturels, cantines populaires, repas à emporter pour les plus vulnérables…

Ces projets participent à la construction de liens durables et d'un sentiment d'utilité sociale.

80 % de ces projets sont toujours actifs et restent portés par les habitants eux-mêmes, preuve d'un ancrage fort et pérenne.

DES IMPACTS CONCRETS
sur la démocratie alimentaire

Les actions autour de l'alimentation ont des effets profonds, bien au-delà du simple repas.

90 % des structures observent un renforcement du pouvoir d'agir des habitants

70 % notent une meilleure capacité à faire des choix alimentaires

70 % améliorent l'accès à une alimentation saine

60 % créent de nouveaux partenariats avec les acteurs locaux

Mais aussi :

* **Renforcement du lien social**
* **Développement de la confiance en soi et des compétences psychosociales**
* **Transmission de savoir-faire culinaires et culturels**

> *Quand on cuisine ensemble, on construit plus que des plats : on tisse du lien, on reprend confiance.*

UNE DYNAMIQUE TERRITORIALE ET PARTENARIALE FORTE

60 %

des structures ont fait de l'alimentation un axe transversal ou prioritaire de leur projet social.

Les centres sociaux ne travaillent pas seuls : ils sont au cœur d'un écosystème d'acteurs locaux qu'ils fédèrent autour des enjeux alimentaires.

DES PARTENAIRES ENGAGÉS :

80 % collaborent avec les collectivités locales (mairies, CCAS, élus)

70 % avec des associations alimentaires (AMAP, producteurs, quartiers, écoles)

50 % avec des professionnels de santé (diététicien·nes, médecins)



> *Les centres deviennent de véritables **«tiers-lieux alimentaires»**, lieux de convergence entre citoyens, institutions et producteurs.*

MALGRÉ LEUR ENGAGEMENT, LES CENTRES SOCIAUX SONT CONFRONTÉS À DES LIMITES STRUCTURELLES ET FINANCIÈRES

DES CAPACITÉS ATTEINTES

50 % des structures sont à capacité maximale pour répondre à la demande alimentaire locale

Les centres sociaux se saisissent de sujets de société qui impactent la vie des habitants. Cet engagement politique se tourne aujourd'hui sur les enjeux de la démocratie alimentaire.
Ce choix politique n'est pas sans incidence.
S'engager sur ce sujet sans financement est une vraie prise risque pour les structures qui vivent des moments difficiles. Pour autant, pour tenir leur rôle sur leur territoire d'intervention, ils s'engagent.

LES PRINCIPAUX FREINS :

100 % Manque de moyens humains et financiers

60 % Locaux inadaptés notamment besoin de cuisines collectives

UN MODÈLE ÉCONOMIQUE FRAGILE

60 % des structures accèdent à des financements publics

80 % jugent ces aides insuffisantes

70 % autofinancent une partie des actions

LES BESOINS CONCRETS EXPRIMÉS

« La pérennité passe par des financements stables, adaptés à la réalité des actions de terrain.

Temps de travail humain :
0,85 ETP par structure

Investissements nécessaires :
entre 15 000 et 20 000 € par structure

*** Véhicule + remorque cuisine**

*** Location de local de stockage**

*** Aménagement de cuisine collective solidaire**

FICHES ACTIONS

dans les centres sociaux bretons

Action

«Cuisinons dans les rues»

La Cabanatous – Centre Social et Socioculturel — Auray

Descriptif

Cuisinons dans les rues est une action participative et mobile qui invite à cuisiner sur l'espace public avec des recettes choisies en amont à base de fruits et légumes de saison.

L'objectif est de redonner du sens à la cuisine, favoriser les échanges, lutter contre l'isolement et accompagner des transitions alimentaires.

Animée par des professionnels et des bénévoles (anciens cuisiniers), l'initiative peut aussi être co-animée par des professionnels de santé.

Elle aborde des thématiques comme le prix de l'alimentation ou les circuits courts. Les habitants cuisinent, mangent sur place et repartent avec des restes.

Déployée dans les quartiers prioritaires d'Auray, elle s'étend progressivement aux communes voisines.

Génèse



Cette initiative est née d'un diagnostic territorial réalisé directement dans l'espace public, au contact des habitant·es, autour de la question de l'alimentation.

Les échanges ont rapidement mis en lumière plusieurs problématiques : une inflation galopante qui relègue les dépenses alimentaires au second plan (les factures étant prioritaires), un manque de connaissances ou d'envie pour cuisiner des produits frais, ainsi qu'une démotivation fréquente chez les personnes vivant seules.

Face à ces constats, nous avons imaginé une démarche innovante d'« aller-vers alimentaire » : cuisiner dans la rue, partager des recettes, créer des temps conviviaux pour favoriser la découverte culinaire, tout en luttant contre l'isolement social et la précarité alimentaire.



Impacts

Les habitants deviennent acteurs des enjeux d'alimentation, de santé et d'environnement. L'action lutte contre la précarité alimentaire et le renoncement à une alimentation saine. **Elle favorise l'appropriation de produits non transformés,** les rencontres avec des producteurs locaux et le glanage.

Par la pratique, les participants acquièrent des connaissances en nutrition et se sentent valorisés en cuisinant. **L'initiative promeut l'inclusion culturelle et locale.** Les temps conviviaux réunissent 20 à 50 personnes, renforçant le bien-être psychique et émotionnel. Une attention particulière est portée aux familles et publics fragilisés, impliqués en priorité.

L'action développe la solidarité et permet de repérer des situations de mal-être.

Action «Visites alimentaires de territoire» et création d'un groupement d'achat citoyen



Descriptif

Dans le cadre de notre démarche de démocratie alimentaire, nous organisons avec les habitants des visites mensuelles de producteurs du pays d'Auray.

Ces rencontres permettent de découvrir les métiers, réalités et choix éthiques des producteurs, avec visites, échanges et dégustations. Des retours de visite sont proposés à ceux n'ayant pu y participer.

Ces temps nourrissent aussi le Groupement d'Achat Citoyen (GAC), porté depuis 2022 par un collectif d'habitants. Ce projet vise à réduire les coûts via des achats groupés, tout en choisissant les produits et l'éthique des producteurs. Il s'adresse notamment aux personnes en précarité alimentaire. Des locaux plus grands sont nécessaires pour son lancement.

Génèse

L'origine de ces visites alimentaires de territoire repose à la fois sur la création d'un Groupement d'Achat Citoyen par un groupe d'habitants, et sur la volonté d'accompagner des transitions alimentaires progressives.

Ces évolutions, profondément liées à l'intime, au budget et aux expériences vécues, nous ont conduits à imaginer un lien plus direct et sensible entre producteurs et consommateurs.

C'est ainsi qu'un groupe d'habitants a commencé à aller à la rencontre de producteurs, pour découvrir, comprendre, valoriser et inspirer d'autres façons de s'approvisionner.



Impacts

L'action, lancée fin 2024, sera pleinement évaluée en fin d'année. Les premiers retours sont très positifs : les familles et participants se sentent concernés lors des visites (relation à la terre, à la mer, aux animaux).

La curiosité initiale évolue en réflexions spontanées sur les réalités agricoles et les choix de production.

Les dégustations donnent lieu à des échanges riches une fois de retour à Auray, renforçant l'intérêt pour les producteurs locaux.

Le Groupement d'Achat Citoyen, bien structuré et attendu, rencontre une seule limite : le manque de locaux adaptés. Il suscite déjà un fort enthousiasme, notamment dans les quartiers prioritaires.

Action «Les adolescents et la découverte du bilig traditionnel»

Animation Nouvelle Ville Centre Socioculturel Escale Brizeux

Descriptif

Au-delà de l'alimentation, la cuisine est un formidable outil d'apprentissage et de transmission. Les adolescents du quartier participent régulièrement à des ateliers crêpes sur bilig traditionnel.

Ça se passe comment ?

- Faire les courses : les jeunes choisissent eux-mêmes les ingrédients en privilégiant des produits locaux et de qualité.
- Apprendre à cuisiner : ils réalisent la pâte et apprennent à manier le bilig, un savoir-faire ancré en Bretagne.
- Partager un moment convivial : ils dégustent leurs créations avec d'autres groupes du centre social et le personnel.

Ces ateliers leur permettent d'acquérir des compétences culinaires, de prendre confiance en eux et de développer leur autonomie tout en valorisant le patrimoine culinaire local.

Genèse

L'alimentation est un enjeu essentiel, non seulement pour la santé, mais aussi pour la cohésion sociale.

Le Centre Social s'engage à promouvoir une alimentation de qualité, locale et accessible à tous, tout en valorisant les liens intergénérationnels et la solidarité entre habitants.

À travers plusieurs initiatives, ce projet vise à sensibiliser les enfants et les jeunes à une alimentation saine et durable, tout en créant des espaces de convivialité et de partage.





Impacts

Les savoirs culinaires se transmettent de génération en génération. Ces ateliers réunissent enfants, jeunes et seniors autour de la préparation de plats traditionnels, dans un esprit de partage et d'apprentissage mutuel.

Lorient Centre Ville

Action «Des repas conviviaux pour lutter contre l'isolement»

Descriptif

Pour lutter contre l'isolement d'une partie des habitants du quartier, trois à quatre bénévoles du centre social organisent deux fois par trimestre un repas complet à prix symbolique.

Ces repas sont ouverts à tous les habitants du quartier, avec une attention particulière pour ceux qui vivent seuls. Au menu, des plats conviviaux et traditionnels, mijotés collectivement !

En parallèle, des petits-déjeuner solidaires sont proposés de manière hebdomadaire afin de favoriser le lien social et créer des échanges entre habitants.

Ces repas sont bien plus qu'un simple moment de restauration, ils permettent aux participants de se retrouver, de partager des discussions et de rompre la solitude autour d'une table chaleureuse.



Genèse

Bien manger ne se résume pas seulement à la nourriture, mais aussi à l'expérience sociale du repas.

De nombreuses personnes, notamment les seniors et les personnes isolées, n'ont plus l'occasion de cuisiner des plats traditionnels et se contentent souvent de repas rapides et peu variés.

Le contexte économique actuel est venu augmenter ces situations de précarité. Des bénévoles ont alors souhaité proposer une action simple mais chaleureuse et accessible.



Impacts

À travers ce projet, les bénévoles du centre portent la volonté de faire de l'alimentation un vecteur de lien social, de partage et d'inclusion.

Que ce soit à travers des goûters équilibrés pour les enfants, des ateliers de cuisine pour les adolescents, des repas partagés pour les habitants isolés ou des petits-déjeuners solidaires, chaque action vise à promouvoir une démocratie alimentaire où chacun peut accéder à une nourriture saine et de qualité, dans un cadre convivial et solidaire.

Ce projet s'inscrit ainsi pleinement dans les missions d'un centre social : favoriser la rencontre, lutter contre l'isolement et valoriser une alimentation respectueuse de la santé et de l'environnement.

Action

«Un petit-déjeuner pour tous»

Graines d'Envies (épicerie solidaire)

Centre Social Intercommunal La Fédé - Allaire

Action

«Goûter et collation»

Descriptif

Des kits de petit-déjeuner équilibrés, destinés aux enfants comme aux adultes, sont préparés à base de produits bio.

Chaque kit contient un aliment issu de chacune des grandes familles nutritionnelles recommandées pour un petit-déjeuner complet et sain.

On y trouve également des conseils pour composer un petit-déjeuner équilibré, ainsi que des idées de recettes simples et gourmandes à réaliser chez soi.

Génèse

Nous avons mis en place ce projet suite à un appel à projets de notre réseau ANDES (Association Nationale de Développement des Épiceries Solidaires).

C'est un réseau national qui soutient et développe les épiceries solidaires, des structures d'aide alimentaire permettant aux personnes en situation de précarité de choisir leurs produits moyennant une faible participation financière. Contrairement à d'autres formes d'aide alimentaire, les épiceries solidaires visent à favoriser l'autonomie, la dignité et l'inclusion sociale des bénéficiaires.

ANDES agit aussi pour une alimentation durable, locale et de qualité, en accompagnant les initiatives locales, en valorisant les circuits courts, et en mettant en place des projets innovants comme les chantiers d'insertion, la lutte contre le gaspillage alimentaire, ou encore des programmes de sensibilisation à la nutrition.





Impacts

- Renforcement de la démarche de sensibilisation pour un petit-déjeuner équilibré.
- Les familles ont apprécié cette action.

Descriptif

Un stand de cuisine a été installé pour proposer des idées de goûters sains, simples et savoureux, à base de produits accessibles.

Trois recettes ont été élaborées avec la participation active de certaines bénéficiaires de l'épicerie solidaire, favorisant ainsi l'échange de savoirs et la valorisation des compétences de chacun·e.

Un petit jeu ludique autour de l'équilibre alimentaire des goûters a également été proposé, permettant de sensibiliser petits et grands à la composition d'un encas équilibré tout en s'amusant.

Génèse

Cette action a été mise en place en partenariat avec l'association ***Aux Goûts du Jour***, spécialisée dans l'éducation à l'alimentation durable, à la santé et au goût. Ce partenariat a permis de diversifier les idées de préparation de goûters, tout en intégrant une approche pédagogique.



Impacts

Les enfants ont participé activement au jeu, ce qui a permis de sensibiliser aux goûts, à l'alimentation saine et à faire émerger des réflexions collectives.

Action

«Cantine solidaire»

Maison Pour Tous de Kervenanec Lorient

Descriptif

Dans le cadre de l'ALSH Maison d'Alfredo, nous avons mis en place de manière expérimentale et à petite échelle, un système de restauration solidaire.

Dans ce cadre, chaque mercredi en période scolaire des habitant·es viennent préparer un repas à une douzaine d'enfants. Cette action poursuit les objectifs suivants :

- Valoriser le potentiel des habitant·es et leur investissement pour la communauté,
- Créer des liens intergénérationnels,
- Lutter contre la précarité alimentaire,
- Sensibiliser les enfants aux enjeux de l'équilibre alimentaire, avec une cuisine de saison et la plus locale possible en lien avec le réseau MADY&Co.

Génèse

La crise du COVID-19, révélée par nos visites régulières auprès des habitant·es, a mis en lumière une précarité alimentaire déjà existante, mais souvent invisible.

Lors de nos visites solidaires en 2020/2021, des témoignages comme :

« Cinq jours avant la fin du mois, on boit de l'eau pour couper la faim » ou

« Il va à la cantine, au moins il a un repas » étaient fréquents.

Le mercredi, l'accueil de loisirs de la MPT n'ayant pas accès à la restauration municipale, et certains enfants manquant parfois d'un repas suffisant, il nous a semblé essentiel de proposer une alternative.





Impacts

Des enfants et des cuisiniers sensibilisés à l'élaboration de menus équilibrés, variés et de saison, découvrent ensemble de nouvelles saveurs (lasagnes végétariennes, pâte à tartiner aux haricots rouges et chocolat) et des façons différentes de cuisiner et de consommer.

L'atelier cuisine et le repas partagé favorisent le lien intergénérationnel, tout en permettant aux cuisiniers de renforcer leurs compétences.

Action

«Cuisine de rue»

Descriptif

Dans une démarche d'aller vers les publics les plus précaires du quartier, notamment ceux qui ne fréquentent pas encore la Maison pour Tous, nous déployons régulièrement la cuisine mobile de Mady & Co.

Ce camion, équipé d'une cuisine professionnelle, permet l'animation d'ateliers culinaires en plein air.

Des chefs y cuisinent en direct avec les habitant·es, à partir de produits locaux et de saison.

L'atelier se termine par une dégustation ouverte à un public plus large, favorisant la convivialité et l'échange autour de l'alimentation.



Génèse

Cette action répond à une question centrale : comment aller à la rencontre des habitant·es qui ne fréquentent pas la Maison pour Tous, afin d'engager un dialogue autour de l'alimentation.

En investissant l'espace public avec des ateliers conviviaux et accessibles, elle permet de créer du lien, de susciter la curiosité, et d'aborder les questions alimentaires de manière ouverte, inclusive et décomplexée, au plus près des réalités du quotidien.



Impacts

Cette action a permis une meilleure connaissance de la Maison pour Tous et de ses actions auprès des habitant·es.

Elle a également contribué à la montée en compétences des bénévoles, impliqués dans l'organisation et l'animation des ateliers.

Enfin, elle a favorisé l'engagement de nouveaux habitant·es, certain·es ayant ensuite rejoint d'autres activités proposées par la MPT, renforçant ainsi le lien social et l'ancrage local.

Action

«Le collectif alimentation»

Centre Social et Culturel de Keryado — Lorient

Descriptif

Une animatrice accompagne un collectif d'habitant·es dans la réalisation de goûters « maison » pour les enfants de l'ALSH, dans le cadre de l'expérimentation « Petits Biscuits ».

Cette initiative vise à concevoir nous-mêmes des goûters sains et faits maison, tout en mobilisant des bénévoles autour de la question du « mieux manger », dans une dynamique citoyenne.

L'objectif est de sortir progressivement de l'achat de produits transformés issus de l'agro-industrie.

Dans cette perspective, notre animatrice a commencé à recenser des fournisseurs en produits bio et locaux.

Le succès de cette démarche ouvre des perspectives : élargir l'action aux repas, et transmettre cette dynamique collective à l'ensemble des habitant·es.

Génèse



Une problématique forte d'accessibilité à l'alimentation durable a été identifiée. La référente famille du centre social a constaté que l'alimentation occupe une place centrale dans la gestion du budget familial.

Face à des contraintes financières importantes, le critère du prix prime souvent au détriment de la qualité nutritionnelle et environnementale.

Alors même que nous cherchons à développer le pouvoir d'agir des habitant·es, nous observons qu'ils subissent davantage qu'ils ne maîtrisent leur accès à une alimentation choisie.

Cette réalité nous a amenés à nous pencher sur la notion d'alimentation durable, considérée comme un levier clé de la transition écologique, mais dont l'accès reste limité pour les classes populaires, faute de moyens ou de conditions favorables pour s'en saisir.



Impacts

L'accompagnement de ce collectif permet aux participant·es de s'interroger sur les systèmes alimentaires, la différence entre une alimentation choisie ou subie, ainsi que sur les enjeux de temps et de budget.

Ces questionnements partagés nourrissent un sens commun et participent à un éveil de la conscience critique, où chacun·e commence à interroger les inégalités et les rapports de pouvoir liés à l'alimentation.

Ce processus favorise l'émergence de réalités jusque-là subies, désormais reconnues collectivement comme des situations injustes à transformer.

Ainsi, l'action collective devient une réponse concrète à l'impossibilité d'un accès individuel à une alimentation durable et choisie.

Action «Jardins partagés et four à pain»

Descriptif

Les jardins partagés sont un espace de rencontre, de sensibilisation et d'accès à une alimentation durable pour les habitant·es du quartier.

Leur richesse repose sur la dynamique collective qui les anime.

En 2025, le projet s'enrichit avec plusieurs évolutions :

- Le renforcement des liens avec l'accueil de loisirs, à travers des activités de partage, de fourniture de produits, de dégustations et de sensibilisation.
- L'ouverture de deux parcelles collectives : l'une dédiée aux familles, l'autre au collectif alimentation.
- La création d'un four à pain, en partenariat avec le quartier voisin de Bois du Château, donnant naissance à un nouveau collectif d'habitant·es autour de ce projet convivial et fédérateur.



Génèse

Le jardin partagé « Le Jardin des Papiers » est coordonné par un collectif historique d'habitant·es investi·es dans la vie du quartier.

En 2024, de nouveaux collectifs ont vu le jour, porteurs d'une réelle volonté de développer des actions autour de la démocratie alimentaire et de l'accessibilité pour tou·tes.

Cette même année, les jardinières ont redéfini le projet du jardin en lui donnant une dimension plus nourricière, notamment par la création de parcelles collectives, le renforcement des liens avec l'accueil de loisirs, et l'ouverture à de nouvelles initiatives.

L'alimentation s'impose désormais comme un enjeu central pour le centre social et ses adhérent·es, structurant une partie importante de ses actions à venir.



Impacts

Le Centre social projette que cet équipement soit :

- Un support de sensibilisation à la santé et à l'accès à une alimentation durable.
- Un lieu de vie sociale, ouvert, support de vie locale et partenariale, lieu d'échanges et de liens, de partage de cultures.

Action

«Atelier nutritionniste»

Centre Social Intercommunal Eveil Limerzel

Descriptif

En décembre 2024, Laure Auzeil, ingénieure nutritionniste et diététicienne, est intervenue au centre social pour animer un temps d'échange autour de l'alimentation.

Différents ateliers ont permis aux participant·es de réfléchir à leurs pratiques alimentaires, notamment :

- Classer les fruits et légumes selon leurs catégories (secs, protéines, etc.)
- Identifier les aliments riches en protéines
- Repérer les aliments à réduire ou à privilégier dans leur consommation
- Sensibilisation aux produits riches en sucre
- Classer les aliments selon leur impact sur le budget
- Évaluer l'impact environnemental des aliments
- L'animation s'est conclue par un échange autour des pratiques et des possibilités d'achat alimentaire sur le territoire.

Génèse

Cet atelier s'inscrit dans une réflexion globale sur la précarité alimentaire sur le territoire.

L'objectif était d'aborder l'alimentation dans toutes ses dimensions : équilibre, santé, budget, environnement, tout en reliant ces enjeux aux réalités locales et aux besoins des habitant·es, afin d'imaginer ensemble des pistes d'action concrètes.

Il visait également à favoriser le partage des pratiques de consommation sur le territoire, notamment par la création collective d'une carte des producteurs, points de vente directe et marchés.





Impacts

- Une réflexion sur la consommation alimentaire, menée dans un esprit bienveillant et sans jugement.
- Un échange de savoirs et d'habitudes de consommation au sein du groupe.
- Un partage de connaissances sur l'apport en protéines, avec un focus sur la réduction de la consommation de viande.

Action «Mise en place d'un groupe de travail»



Descriptif

Un groupe de travail a été constitué, réunissant habitant·es, associations locales, producteurs et élus, afin de conduire un diagnostic de projet autour de la précarité et de l'accessibilité alimentaire sur le territoire.

Pour cette démarche, nous nous appuyons sur des temps de réflexion collective, des entretiens avec les partenaires locaux, ainsi que des visites et découvertes de différents projets. Nous mobilisons les ressources locales et territoriales.

Parallèlement, des ateliers et animations sont proposés pour échanger directement avec les habitant·es, notamment en partenariat avec ***Les Cuisiniers Solidaires*** de Vannes, qui animent un cycle d'ateliers cuisine en plein air.

Génèse

À la suite de la crise COVID, un groupe d'habitant·es souhaitant agir contre la précarité alimentaire sur le territoire a sollicité le centre social.

Avec le soutien du dispositif « Mieux manger pour tous », nous avons recruté une alternante en BUT Carrières Sociales pour conduire une démarche de diagnostic projet.

Les objectifs définis par le groupe de travail sont :

- Garantir l'accès à une alimentation de qualité.
- Promouvoir les productions locales et valoriser les producteurs.
- Respecter la dignité des personnes.

Un diagnostic a été réalisé entre septembre et décembre, recensant les ressources existantes, le public cible et les besoins. L'étape suivante consiste à identifier des solutions adaptées et leur faisabilité.



Impacts

- Valorisation de la richesse de producteurs sur le territoire et de leur travail.
- Repérer les personnes en situation de fragilité alimentaire pour ensuite apporter un accompagnement.
- Création de liens sociaux à travers d'ateliers et d'animations autour de l'alimentation.
- Mettre en relation les acteurs locaux (associations, partenaires, élus...) vers un but commun.

Action Les « Repas partagés », un outil de reconnaissance des savoir-faire

La Maison Pop'

Descriptif

Des habitant·es se mobilisent et proposent, via l'agenda des habitants, des ateliers cuisine suivis d'un repas partagé.

Ces moments favorisent la transmission de savoir-faire et d'astuces autour de l'alimentation, constituant un véritable espace de partage et de convivialité.

Ce cadre chaleureux est un puissant vecteur de reconnaissance et de valorisation des compétences des participant·es, renforçant leur sentiment d'appartenance au groupe et à la société.

Une attention particulière est portée aux familles monoparentales et aux personnes isolées, afin de garantir un accès à une alimentation abordable, aussi bien financièrement que logiquement (mobilité, proximité des ressources).

Génèse



Accompagnement vers une transition des habitudes : les habitant·es du territoire manifestent une volonté de transformer leurs modes de consommation, tout en attendant un soutien concret pour faciliter ce changement, notamment à travers la sensibilisation, des outils pratiques et des offres adaptées.

Impact économique sur la consommation : la crise économique actuelle entraîne une baisse générale de la consommation, obligeant les ménages à réduire leurs dépenses.

Émergence de nouveaux modes de consommation : face à ces contraintes, les habitant·es explorent des alternatives comme les circuits courts, la consommation collaborative ou le réemploi, mais ont besoin d'un accompagnement pour pérenniser ces pratiques.



Impacts

Cette action a pour but d'améliorer l'accessibilité alimentaire des publics vulnérables tout en renforçant les solidarités locales, via une consommation durable et un accompagnement personnalisé.

Elle sensibilise aux alternatives durables disponibles sur le territoire et encourage l'adoption de nouveaux modes de consommation.

Les habitant·es sont activement impliqué·es dans des actions concrètes qui valorisent leurs savoir-faire.

L'objectif est de construire une culture alimentaire inclusive, respectueuse de l'environnement.

Pour cela, des dispositifs concrets — ateliers, guides, transmission de savoir-faire — sont déployés afin de faciliter l'adoption progressive de ces pratiques.

Action
«Projet Pop Potes»

Questembert Communauté



Descriptif

Dans la continuité du projet 2022-2024, qui a mis en place un mini-bus pour organiser des navettes à destination des habitants isolés ou en perte d'autonomie, nous avons acquis une remorque cuisine mobile. Cet équipement permet de déployer un espace équipé pour animer des ateliers cuisine de proximité dans les communes, puis d'aller chercher les personnes rencontrant des difficultés de mobilité.

Cette remorque facilite la tenue d'ateliers culinaires dans des zones plus isolées, tout en créant un espace convivial de vie sociale et de partage collectif (repas, cafés/thés, goûters...).

Grâce à cet outil, tous peuvent accéder à un lien social de proximité, au cœur d'un lieu de vie itinérant basé sur la cuisine participative.

Génèse

Porté par l'équipe du Centre Social et un animateur habitant, ce projet vise à créer un espace convivial, intergénérationnel et interculturel, favorisant le lien social, le partage, l'information et la sensibilisation.

Grâce au mini-bus et à la cuisine mobile, l'action se déploie dans les zones isolées du territoire, souvent dépourvues de commerces, où les habitant·es souffrent d'isolement.

Des temps de rencontre ont été organisés dans chaque commune pendant les vacances scolaires, en lien avec l'ensemble des publics du Centre Social (familles, enfants, jeunes).

Ces moments encouragent l'intergénérationnel et l'engagement des habitant·es, en particulier les plus isolé·es, dans des dynamiques de solidarité et de participation.



Impacts

Cette action vise à faciliter l'accès à une alimentation locale et de saison tout en dynamisant la vie sociale grâce à la collaboration avec les acteurs du territoire (mairies, associations, commerces, producteurs).

Elle crée des moments de rencontre favorisant le partage, l'intergénérationnel, le lien social, la mixité, l'entraide et la transmission.

Elle valorise les savoir-faire des habitant·es et les accompagne dans le développement de leurs compétences psychosociales (estime de soi, communication...).

Elle offre également l'opportunité de découvrir et de s'impliquer dans les actions locales.

Mobile, elle intervient dans les zones dépourvues de commerces ou services, facilitant la participation des habitant·es en situation de mobilité réduite.

CONCLUSION

POUR UNE DÉMOCRATIE ALIMENTAIRE DURABLE ET SOUTENUE

Les centres sociaux bretons jouent un rôle essentiel et reconnu dans la construction d'un système alimentaire plus juste, local et participatif.

Mais leur action ne pourra se poursuivre que si :

Ils sont reconnus comme des acteurs à part entière de la transition alimentaire

Ils bénéficient de soutiens financiers à la hauteur des enjeux

Les politiques publiques s'engagent aux côtés des habitants, dans une logique de co-construction

> *La démocratie alimentaire n'est pas un luxe : c'est un droit, une nécessité, et une opportunité de transformation sociale.*

Avec la participation du réseau des centres sociaux et EVS du Morbihan

Avec le soutien de :

Direction départementale de l'Emploi,
du Travail et des Solidarités du Morbihan

Financement dans le cadre du programme "Mieux Manger Pour Tous"

PRÉFET
DU MORBIHAN
Liberté
Égalité
Fraternité

FCSB
Fédération
Centres Sociaux &
Socioculturels de
Bretagne

Démocratie alimentaire

et centres sociaux

Agir ensemble dans le Morbihan

Illustrations : Vecteezy.com
Photos : FCSB, centres sociaux, Pexels

Fédération des Centres Sociaux et Socioculturels de Bretagne
3 rue de la Volga - 35200 Rennes - 02 99 41 78 58
www.centres-sociaux-bretagne.fr centressociauxbretagne

SEUL on va plus vite, ENSEMBLE on va plus loin

Membre de la Fédération des Centres Sociaux de France