



Vade-mecum
Epicerie sociale
durable
Ateliers participatifs
préparatoires





En créant une épicerie sociale, les membres du Conseil du CPAS veulent surtout relever trois défis majeurs :

- *s’inscrire dans une logique de solidarité locale et de renforcement des liens sociaux : l’épicerie se veut aussi espace de rencontre, de dialogue et d’échange des pratiques sociales et culturelles ;*
- *ajouter à l’offre des services sociaux du CPAS un magasin d’alimentation et de fournitures accessible à celles et ceux qui rencontrent des difficultés financières à un moment de leur vie ;*
- *créer des partenariats avec les acteurs sociaux (coordination sociale et culturelle) mais aussi économiques de la Commune.*

Cette initiative locale s’inscrit dans une perspective durable et participative grâce à une offre de produits sains et naturels et des formations culinaires et de diététique. La santé de nos usagers berchemois n’en sera que préservée !

*Jean-François Culot,
Président du CPAS de Berchem-Sainte-Agathe*

Sommaire

Présentation du projet	p.3
Petit-déjeuner de lancement	p.5
Atelier diététique	p.7
Ateliers culinaires	p.9
Visite de la Ferme urbaine	p.11
Visite d’une épicerie sociale	p.13
Conclusions	p.15
Ressources	p.18
Annexes :	p. 20
▪ Invitation à la visite de la Ferme urbaine	
▪ Recettes réalisées	
▪ Questionnaire d’évaluation	
▪ Produits souhaités pour l’épicerie sociale	

Présentation du projet

Contexte & objectifs

L'aide alimentaire à Berchem-Sainte-Agathe

Jusqu'en 2013, à Berchem-Sainte-Agathe, l'aide alimentaire s'est concentrée sur la distribution de colis. Ces derniers contiennent principalement des produits de base (riz, lait, conserves, etc.) provenant du Programme européen d'aide aux plus démunis (PEAD). Si ce programme s'est révélé précieux pour répondre à la demande toujours croissante, il est insatisfaisant quant à la qualité et aux types de produits proposés qui ne répondent souvent pas de manière adéquate aux souhaits et besoins des bénéficiaires. De plus, le PEAD laissera la place à un nouveau fonds en 2014 et la contribution de l'Union européenne au secteur de l'aide alimentaire est incertaine pour l'avenir.

Face à ces constats, le CPAS de Berchem-Sainte-Agathe a jugé opportun de repenser son système d'aide alimentaire et l'épicerie sociale lui est apparue comme un outil efficace et moderne de lutte contre la pauvreté, adapté aux mutations sociales, économiques et environnementales que connaissent nos sociétés.

Politique de développement durable

Depuis 2011, le CPAS s'est lancé dans une démarche de développement durable via la mise en place d'un programme Agenda 21 local. La participation des publics constitue un élément central de cette politique. En 2012, le CPAS a par exemple mobilisé une cinquantaine d'usagers du Département des affaires sociales pour récolter des suggestions en vue d'améliorer ses services.

Une épicerie sociale durable

L'épicerie sociale de Berchem-Sainte-Agathe est également pensée en termes de développement durable. Tout d'abord, dans la réflexion sur l'approvisionnement et les produits à mettre à disposition. Mais également par l'implication des usagers dans la conception et la mise en place de l'épicerie. C'est dans ce cadre que le CPAS a obtenu un subside « Alimentation durable » de l'administration bruxelloise de l'environnement, Bruxelles Environnement, en vue de la réalisation d'un cycle d'ateliers participatifs, préparatoires au lancement de l'épicerie sociale.

Les ateliers participatifs répondaient à trois objectifs :

- identifier les besoins du public de l'épicerie sociale pour s'adapter au mieux à la demande,
- encourager la participation et la cohésion sociale des usagers du service social,
- sensibiliser le groupe à l'alimentation durable.

Disponible gratuitement en format électronique, le présent *vade-mecum* vise quant à lui à transmettre les enseignements de ces ateliers participatifs, à l'attention des porteurs de projet qui voudraient lancer des initiatives similaires.





Ateliers participatifs durables

Quatorze participants se sont inscrits pour assister au cycle d'ateliers et sept activités ont été proposées entre février et juin 2013 :

- un atelier diététique,
- trois ateliers culinaires,
- un atelier de fabrication de produits d'entretien écologiques,
- la visite de la Ferme urbaine,
- la visite d'une épicerie sociale.

Comme illustré dans les pages suivantes, ces activités mettaient l'accent sur l'alimentation durable et encourageaient la participation des bénéficiaires.

Pour clôturer le cycle, le groupe a été convié à partager un repas au restaurant social Heksenketel de l'Atelier Groot Eiland. Après ce moment convivial, le coordinateur a demandé aux participants de remplir un questionnaire comportant deux parties :

- l'évaluation des ateliers,
- la liste des produits qu'ils souhaitent trouver dans l'épicerie sociale (voir annexe).

Le présent *vade-mecum* rend compte des ateliers, à l'exception de celui sur la fabrication des produits d'entretien écologiques, et une exposition des photos sera présentée fin novembre 2013, à l'occasion de l'inauguration de l'épicerie sociale.



Petit-déjeuner de lancement

Objectifs

- Présenter le projet aux usagers du CPAS.
- Initier le processus participatif par la constitution du groupe participant au cycle d'ateliers.

Déroulement de l'activité

Pour démarrer le projet, les usagers du CPAS ont été conviés à un petit-déjeuner de présentation, offert dans le restaurant de la maison de repos.

Le coordinateur a présenté le projet d'épicerie sociale et le programme d'ateliers participatifs et durables, ouvert à tous et entièrement gratuit. L'accent a été mis sur les deux spécificités du projet :

- la dimension participative par la constitution d'un groupe assistant à l'ensemble du cycle d'ateliers,
- la volonté de proposer une offre saine et durable dans la future épicerie sociale.

L'exposé a été suivi par une séance de questions qui ont principalement porté sur les aspects pratiques : qui aura accès à l'épicerie ? Quels seront les prix, les horaires, etc. ?

Les personnes présentes ont ensuite partagé un petit-déjeuner, dans une ambiance conviviale et de rencontre, pendant que les responsables du projet passaient de table en table pour relever les noms de ceux qui étaient intéressés de participer au programme d'ateliers.

Le service social du CPAS qui s'est ensuite chargé de vérifier que le dossier des personnes inscrites répondait aux critères d'accès à la future épicerie sociale. Tous les usagers intéressés ont été acceptés.

Participation

- Sur la cinquantaine de personnes inscrites au petit-déjeuner, seule une petite moitié s'est présentée le jour dit, malgré une relance téléphonique personnalisée la veille de l'événement. L'horaire matinal (9h00) et une grève des transports en commun expliquent en partie ces absences.
- Les personnes présentes étaient majoritairement des femmes de plus de cinquante ans.
- Plusieurs participants ont expliqué qu'ils étaient là pour voir du monde et nouer des liens. Ils ont souligné l'importance du caractère convivial de l'activité.
- Sur la vingtaine de personnes présentes, une quinzaine a manifesté son souhait de participer au cycle d'ateliers.
- Les personnes inscrites pour les ateliers se sont engagées par écrit à respecter certaines règles, et notamment à participer à l'ensemble du cycle d'ateliers.



Paroles du coordinateur

« Dans l'épicerie, on va essayer de vous proposer des produits plus sains et des fruits et légumes de producteurs belges. »

« J'aimerais savoir ce que vous voulez dans ce magasin. »

« On va essayer que ce soit quelque chose de familial : on est entre nous et on va créer quelque chose ensemble. »

« On va former un groupe avec ceux d'entre vous qui ont envie de participer à ce projet. »



Alimentation durable

- Le petit-déjeuner offert était composé de produits locaux, biologiques et équitables.
- La volonté de proposer une offre alimentaire saine et durable au sein de la future épicerie sociale a été clairement expliquée au cours de la présentation.

Trucs & astuces

- L'horaire des activités est important et doit tenir compte des rythmes de vie des usagers : le début de matinée et la deuxième moitié d'après-midi (après la fermeture des écoles) sont à éviter.
- La gratuité de toutes les activités est stipulée clairement et rappelée régulièrement.
- Pour l'ensemble des présentations, les animateurs veillent à utiliser un vocabulaire et des supports accessibles à un public multiculturel et partiellement non francophone.



Atelier diététique

Objectifs

- Sensibiliser aux bases d'une alimentation saine et durable.
- Identifier les principaux produits que les bénéficiaires souhaitent trouver dans l'épicerie sociale.

Déroulement de l'activité

Cet atelier a été animé conjointement par le coordinateur du projet et une infirmière de la Maison médicale de Berchem-Sainte-Agathe.

Il a démarré par un tour de table au cours duquel chacun a été invité à se présenter et à expliquer ses attentes par rapport au projet d'épicerie sociale et aux ateliers.

Les animateurs ont ensuite demandé aux participants de parler de ce qu'ils avaient l'habitude de manger, en insistant sur l'absence de tabous. Chaque repas de la journée a été passé en revue, puis le groupe a été invité à dresser collectivement la liste des produits qu'ils souhaitaient trouver dans l'épicerie sociale.

L'atelier s'est terminé par le positionnement des aliments cités dans la pyramide alimentaire, la présentation de l'assiette idéale (cf. image ci-dessous) et le rappel de quelques grands principes nutritionnels (limitation des graisses et du sucre, importance de l'eau, qualité des huiles, préférence pour les graisses végétales, etc.).



Paroles du coordinateur

« On va parler de ce qu'on aime et qu'on a l'habitude de manger. On est entre nous, si on mange des choses bizarres, on s'en fiche : on peut tout dire ! »

« Au début, il n'y aura pas beaucoup de frais dans le magasin : il y aura des fruits et des légumes, mais pas de viande parce que c'est compliqué de la garder bien fraîche. »

« On va essayer de faire des achats directs aux producteurs. Si on travaille avec des producteurs locaux, il y a peut-être des choses qu'on n'aura pas, par exemple des aubergines et des poivrons, mais on va découvrir d'autres légumes et on va apprendre à les cuisiner. »

Paroles de l'animatrice

« Oubliez que je suis infirmière : on va parcourir la journée ensemble et vous allez me dire ce que vous mangez à chaque repas. »

« A Bruxelles, l'eau du robinet est bonne. L'ONE l'autorise pour les bébés à partir de 4 mois. Et boire l'eau du robinet permet de faire de belles économies. »

« Dans nos habitudes, on a tendance à inverser la place des féculents avec celle des fruits et légumes dans la pyramide. »



Participation

- Puisqu'il s'agissait du premier atelier, la prise de contact était importante : un long moment a été consacré au tour de table de présentation. Dès ce premier atelier, l'ambiance s'est avérée conviviale et le groupe a commencé à se souder.
- Cet atelier a permis d'identifier les habitudes alimentaires des participants et leur connaissance des principes d'une alimentation saine et durable. Dans l'ensemble, il s'est avéré qu'ils attachaient déjà de l'importance à une alimentation de qualité, par tradition culturelle et/ou pour des raisons de santé. Presque tous cuisinent quotidiennement et maîtrisaient plutôt bien les principales règles diététiques.

Alimentation durable

- Dans sa présentation des bases diététiques, l'animatrice a notamment porté l'attention sur :
 - les produits frais et non transformés,
 - les produits locaux et de saison,
 - l'équilibre graisses animales/graises végétales,
 - l'intérêt des légumineuses,
 - la qualité nutritionnelle des aliments complets.

Paroles des participants

- « Il faut surtout beaucoup de légumes ! »
- « Si vous mettez une caisse, on mange tous les fruits. J'en mange même la nuit ! »
- « On veut faire plaisir aux enfants et ils n'aiment pas les légumes. S'il n'y a pas de frites, le petit ne mange rien. »
- « Je n'aime plus les soupes achetées. Je préfère les faire moi-même. »
- « Parfois, c'est impossible d'acheter du frais parce que c'est trop cher. »
- « On doit essayer d'éviter ces intermédiaires qui pompent tout. »
- « Il doit y avoir du pain disponible toute la journée. »
- « Je préfère les surgelés plutôt que les conserves. »
- « Est-ce qu'il y aura des produits halal dans le magasin ? »
- « Je privilégierais le poisson, mais c'est cher. »



Trucs & astuces

- Pour le tour de présentation, les participants sont invités à parler d'un de leurs loisirs.
- Pour libérer la parole au sein du groupe et éviter le caractère normatif, cet atelier part des habitudes alimentaires des participants et de leurs envies pour l'épicerie sociale.
- La convivialité des ateliers est encouragée par un accueil soigné (collations, qualité des salles choisies, etc.).

Ateliers culinaires

Objectifs

- Faire découvrir des produits sains, durables et bon marché (légumineuses, céréales, etc.).
- Donner des idées de recettes et adapter des préparations traditionnelles avec des produits locaux.

Déroulement de l'activité

Le cycle comportait trois ateliers culinaires thématiques :

- légumineuses
- pommes de terre
- recette « à la belge ».

Ils ont été dispensés par une cuisinière professionnelle spécialisée en alimentation durable.

Les membres du groupe étaient invités à se retrouver à 10h30 dans un local du CPAS pour commencer à cuisiner. Après une brève explication des recettes par l'animatrice, les participants se divisaient en petits groupes qui prenaient chacun en charge une partie du menu.

Vers 12h30, une fois les recettes terminées, les participants faisaient la vaisselle collectivement, puis s'installaient à table pour déguster et partager les préparations. Ce qui n'était pas mangé sur place était distribué aux participants à qui il avait été demandé d'amener des récipients alimentaires.

Pour le troisième atelier, l'animatrice culinaire a demandé au groupe de choisir une recette traditionnelle et lui a proposé de réaliser une version « à la belge » : sur décision collégiale, les participants ont préparé un couscous à base de légumes locaux et de saison.



Paroles du coordinateur

« Vous avez maintenant des idées de recettes pour préparer des lentilles à la maison. »

« On trouvera des lentilles et du boulgour dans l'épicerie sociale. »

Paroles de l'animatrice

« On va aborder les légumineuses qui sont très riches en protéines et peuvent remplacer la viande. On ne va pas travailler les pois chiches parce que c'est sans doute ce que vous connaissez le mieux. On va préparer différentes sortes de lentilles et des haricots rouges. »

« On va faire des burgers aux flocons d'avoine. Vos enfants et adolescents seront contents avec des burgers. »

« Profitez qu'on soit ensemble pour poser toutes vos questions. »

« Le biologique, c'est sans pesticides et donc meilleur pour la santé. Comme ça demande beaucoup de travail à cultiver, ça explique que c'est parfois plus cher. Mais ça vaut vraiment la peine de comparer les prix, par exemple pour les herbes aromatiques et les légumes de saison. »

« Vous êtes des super cuisiniers. Certains ont vraiment la main ! »



Participation

- Ces ateliers proposaient une participation concrète aux membres du groupe : tout le monde a mis la main à la pâte – y compris les hommes qui n’avaient jamais cuisiné. Le fait de réaliser les recettes augmente considérablement la probabilité que les participants les refassent à la maison, ce qui a été confirmé par les résultats de l’enquête d’évaluation.
- Pendant l’activité, de nombreux thèmes en lien avec l’alimentation ont été abordés de façon informelle : la qualité des produits, l’équilibre nutritionnel, la convivialité en famille, le goût des enfants, etc.

Paroles des participants

- « Nous, on fait du couscous : c’est tout ! »
- « Ma femme sait tout cuisiner ! »
- « Tout le monde se lave les mains avant de commencer ! »
- « Je ne cuisine jamais mais ça fait longtemps que j’ai envie d’apprendre pour pouvoir me débrouiller quand je suis seul. »
- « Le sel et les épices, c’est personnel : ça dépend des papilles de chacun. »

Alimentation durable

- Toutes les recettes réalisées répondaient à des critères clés de l’alimentation durable :
 - produits locaux et de saison,
 - recettes végétariennes et accent sur les protéines végétales,
 - diversité des céréales et préférence pour les produits complets,
 - utilisation de produits biologiques,
 - lutte contre le gaspillage.

Trucs & astuces

- Les ingrédients et le matériel de cuisine (hors vaisselle) sont fournis par l’animatrice.
- Un matériel de cuisine de base est mis à la disposition des participants (couteaux, planches, saladiers, etc.).
- Les participants sont invités à amener des récipients pour emmener les restes à domicile.
- Les participants reçoivent une copie imprimée de l’ensemble des recettes réalisées.



Visite de la Ferme urbaine

Objectifs

- (Re)nouer un lien avec la production et l'origine des aliments.
- Sensibiliser à l'intérêt des potagers urbains.

Déroulement de l'activité

Les participants se sont retrouvés vers 10h00 pour se rendre ensemble, en transports en commun, jusqu'au lieu de la visite à Neder-Over-Hembeek.

Un responsable du projet d'agriculture urbaine a conduit le groupe à travers le site de la ferme et présenté les serres, les espaces de maraîchage, les constructions écologiques, le petit élevage, les ruches, le travail en traction animale, etc.

Il est apparu que tous les participants présents bénéficiaient d'une expérience en agriculture familiale et ils ont manifesté un fort intérêt tout au long de la visite. Enthousiastes, deux hommes se sont essayés à l'outillage écologique, pendant qu'un troisième remplaçait des oignons et qu'une participante apprenait à enlever les « gourmands » des plants de tomates !

Paroles de l'animateur

« Ici, on cultive une production la plus diversifiée possible. »

« On fait des paniers bio que les gens viennent chercher. On dépose les légumes en vrac dans des caisses et eux se les partagent et préparent les paniers. »

Participation

- Le groupe était clairsemé ce jour-là, plusieurs membres étant absents pour des raisons diverses (retard, maladie, déplacement à l'étranger, etc.). Contrairement à l'ensemble des autres activités, les hommes étaient plus nombreux que les femmes.
- Les participants présents se sont montrés particulièrement intéressés par cette visite qui, pour beaucoup, évoquait leur jeunesse et leur pays d'origine. Tous auraient souhaité rester plus longtemps et ont manifesté l'envie de pouvoir participer à un potager collectif à Berchem-Sainte-Agathe.





Paroles des participants

- « Au pays, j'aimais beaucoup l'élevage : je faisais les lapins, les pigeons, les canards et les cochons d'Inde. »
- « Au Congo, on sème les tomates au mois de juin et ça pousse en trois mois. »
- « Au Maroc, mon père a un grand jardin : il fait tous les légumes, le blé et les fruits. Il vend au marché. »
- « Je travaillais la terre quand j'étais petite. Ici à Bruxelles, je fais un peu de persil et du céleri dans un pot, mais on n'a pas de terre. »
- « C'est bien les canards pour les limaces : autrement, on doit mettre des produits chimiques et ce n'est pas bon. »
- « La cabane en terre, c'est comme celle de mon grand-père, naturelle. Mais si ça prend feu, tout est parti, on ne va rien sauver... »
- « Avec les orties, on fabrique du produit naturel pour les cultures. »
- « Les abeilles ne piquent pas ceux qui les soignent. »
- « Franchement, ça m'intéresse. J'ai appris beaucoup de choses et j'aurais voulu rester. »

Alimentation durable

- Ce projet de ferme-école urbaine met l'accent sur l'alimentation durable dans l'ensemble de ses activités de soutien à l'emploi et de sensibilisation: produits locaux, agriculture biologique, circuits courts, biodiversité, etc.
- La visite a permis aux participants de découvrir plusieurs légumes locaux et la saisonnalité belge pour des produits bien connus (tomates, courgettes, haricots, etc.).
- L'activité a donné l'envie à tous les participants de cultiver quelques plantes potagères ou herbes aromatiques sur leur balcon ou à leurs fenêtres et de développer un projet de potager collectif à Berchem-Sainte-Agathe.

Trucs & astuces

- Tous les déplacements se font en groupe et en transports en commun. Ce choix permet de réduire les coûts et ces moments informels renforcent les liens entre participants.
- Les projets visités ne sont pas forcément reproductibles en tant que tels, mais ils sont inspirants pour des activités qui pourraient être initiées dans le cadre du projet d'épicerie sociale.



Visite d'une épicerie sociale

Objectifs

- Montrer concrètement ce qu'est une épicerie sociale.
- Inspirer les participants pour l'épicerie sociale en création.

Déroulement de l'activité

Pour la dernière activité du cycle, le groupe a été invité à visiter l'épicerie sociale Amphora à Molenbeek-Saint-Jean.

Après un tour libre dans le magasin, pendant lequel chacun a pu examiner les produits proposés, les prix, etc., la responsable de l'épicerie a présenté le projet :

- types de produits,
- sources d'approvisionnement,
- établissement des prix,
- conditions d'accès,
- programme d'animations,
- etc.

Les participants ont ensuite pu poser leurs questions et confronter ce projet à celui qu'ils souhaitent pour Berchem-Sainte-Agathe.



Paroles du coordinateur

« C'est quand même plus chouette de choisir ses produits que de recevoir un colis. »

« Vous n'allez jamais trouver tout ce dont vous avez besoin à l'épicerie sociale. Il faut continuer à aller dans les commerces du quartier, au marché, etc. »

« Vous avez le droit d'aller où vous voulez, choisir ce que vous voulez. L'épicerie sociale est un service supplémentaire. »

Paroles de l'animatrice

« On est nombreux pendant les moments de vente pour accompagner les personnes. »

« Comment parler d'alimentation durable à quelqu'un qui se demande ce qu'il va manger ce soir ? »

« On a fait une liste avec les besoins de base. Par exemple, on n'a pas pris les condiments, mais on a privilégié les produits d'entretien qui sont indispensables et coûtent cher. »

« On ne propose pas de produits frais parce qu'autrement on doit trop jeter et les normes d'hygiène sont plus compliquées. »

« L'adhésion à l'épicerie est limitée entre six mois et un an. »

« J'ai eu la visite de six communes en six mois. Les projets d'épicerie sociale sont extrêmement à la mode ! »

« Il existe des dizaines de modèles d'épicerie sociale. »



Participation

- Cette visite clôturait le cycle d'ateliers et la majorité des participants étaient présents.
- Elle a permis au groupe de prendre conscience concrètement des principes et du fonctionnement d'une épicerie sociale.
- Les participants se sont montrés déçus par le choix limité et la qualité des produits : ils avaient tous imaginé un magasin plus semblable à ceux du système classique.

Alimentation durable

- L'épicerie sociale Amphora propose régulièrement des animations sur le thème de l'alimentation durable.

Trucs & astuces

- La confrontation avec un projet existant permet de donner une image plus réaliste aux participants ; il est souhaitable qu'elle intervienne en début de projet pour éviter les déceptions.

Paroles des participants

« On a tous nos droits et notamment celui de choisir ce qu'on achète. »

« Il faut donner les outils et non la becquée. »

« Je ne le cache pas : j'habite maintenant dans un immeuble et je fais les poubelles de mes voisins. Je n'ai pas toujours été dans cette situation... »

« Je suis déçue par l'offre de l'épicerie, par le nombre de produits et la qualité. Je m'attendais à autre chose... »

« J'imaginai l'épicerie sociale comme une épicerie normale où on aurait un peu de choix, sans être bio non plus parce qu'on ne sait pas se payer ça. »

« Je ne peux pas manger de pâtes pour raisons de santé. Qu'est-ce que je vais trouver ici ? »

« Il n'y a pas de pain frais et pas de sel... »

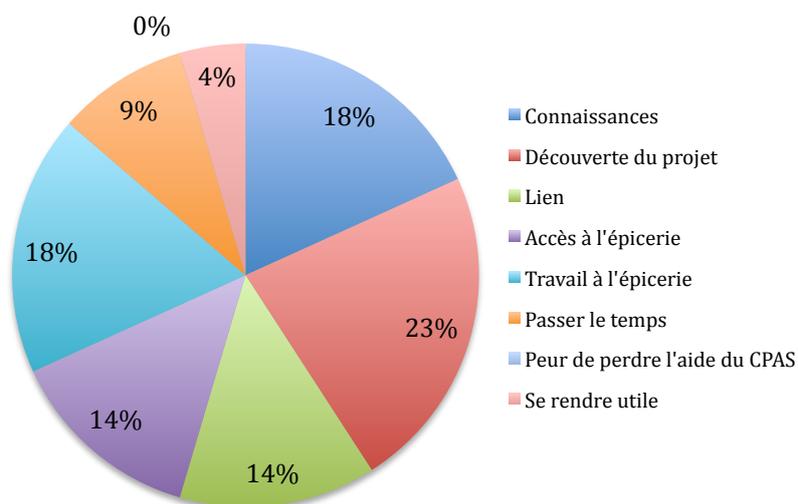


Conclusions

Participation

La participation des usagers constituait la clé de voûte de la réussite de ce cycle d'ateliers. Le groupe était majoritairement composé de femmes de plus de cinquante ans, pour la plupart issues de l'immigration. Trois hommes ont également participé et, si on a pu penser au départ qu'ils étaient là pour accompagner leur épouse, ils se sont rapidement révélés les plus assidus au programme. L'apprentissage de connaissances, la découverte du projet d'épicerie sociale et l'espoir d'un futur travail à l'épicerie ont constitué les principales motivations à participer.

Motivations des participants



Globalement, le niveau de présence était satisfaisant et la motivation très bonne. A l'exception d'un couple plus jeune qui a rapidement abandonné, tous les participants se sont montrés vivement intéressés et ont suivi le cycle d'ateliers jusqu'au bout. Des impératifs personnels (maladie, déménagement, mise à l'emploi, expulsion, etc.) ont toutefois justifié une série d'absences et peu d'ateliers ont été menés avec le groupe complet. En moyenne, les participants ont assisté à quatre ateliers sur sept.

L'approche participative, en tant que méthodologie de travail pour la mise en place de l'épicerie sociale, a permis aux bénéficiaires du cycle d'ateliers de tisser des liens. Si au début les échanges étaient timides, au fur et à mesure des ateliers, les participants ont appris à se connaître et peu à peu échanger sur leurs expériences concernant l'alimentation, mais également sur divers sujets comme les allocations de remplacement, leur place dans la société, la difficulté de trouver un emploi, etc.

Le groupe de participants, avec un « noyau dur » de huit participants sur les quatorze, s'est fidélisé à cette démarche participative, notamment grâce à la bonne humeur qu'il y avait lors des activités: la convivialité et l'entente entre participants et entre participants et animateurs semblent avoir constitué des facteurs importants pour la motivation du groupe. Au regard des évaluations, les ateliers qui ont remporté le plus de succès sont l'atelier cuisine « couscous à la belge », la fabrication de produits d'entretien écologiques et la visite de la ferme urbaine.



Ce travail d'échanges, étalé sur cinq mois d'ateliers, a amené l'équipe de coordination à tirer les conclusions et recommandations suivantes :

- la consultation du public cible apporte une expertise précieuse pour élaborer un projet d'épicerie sociale qui puisse répondre aux attentes des bénéficiaires ;
- la participation des usagers du CPAS au programme d'ateliers leur a permis d'augmenter leurs connaissances, mais aussi et surtout, les a incités à sortir, à échanger, à nouer des liens, et parfois même des solidarités, à valoriser leurs savoir-faire, etc. – les échanges de savoirs se sont notamment révélés très riches lors des ateliers culinaires ;
- l'importance et l'écoute accordées à chaque participant ont contribué à un renforcement de l'estime de soi, parfois mise à mal lorsqu'on doit pousser les portes d'un service social ;
- certains participants ont été déçus de comprendre que l'épicerie sociale ne serait pas un « vrai » magasin, avec tous les produits qu'ils souhaitent et que leur accès serait limité dans le temps : la visite de l'épicerie sociale aurait dû être programmée plus tôt dans le cycle pour éviter des déceptions ;
- plusieurs membres du groupe ont participé en espérant avoir du travail à l'épicerie sociale, ce qui aurait également pu engendrer de la déception : le coordinateur a rappelé régulièrement que la participation au cycle d'ateliers ne garantissait nullement un futur emploi dans l'épicerie ;
- la participation des futurs bénéficiaires à l'élaboration d'un projet qui émane d'une instance publique comme le CPAS permet aux usagers des services sociaux de se rendre compte que leur avis est pris en considération ;
- la participation des usagers d'un service social à un projet exige un investissement conséquent en temps de travail et ne peut dès lors être mené qu'avec une implication forte des chargés de projet ;
- la participation du public demande aux professionnels encadrant le projet de « tordre » certaines représentations conventionnelles du rapport aidé/aidant car il est question ici d'apprendre de l'autre avant d'apprendre à l'autre !



Paroles des participants

« On s'est très bien amusés et on a appris plein de choses ! Et ce n'est pas fini... »

« On a vraiment créé des liens dans le groupe. »

« On a découvert les différentes cultures. »

« Ce que j'ai préféré, c'est apprendre à enlever les gourmands des tomates ! »

« L'atelier produits d'entretien, c'était super ! J'ai refait tous les produits. »

« On aimerait avoir un grand jardin pour fournir l'épicerie. »

« Je voudrais fêter les 90 ans de ma maman dans ce restaurant. »

Alimentation durable

La seconde dimension centrale du programme concernait l'approche de l'alimentation durable. Dès le premier atelier, il est apparu que les membres du groupe attachaient de l'importance à l'alimentation. Plusieurs d'entre eux mangeaient déjà sainement, notamment pour raisons de santé (diabète, maladie cardiaque, etc.). Les questionnaires d'évaluation ont confirmé que toutes les femmes du groupe cuisinaient quotidiennement et achetaient des légumes frais.

La sensibilisation à l'alimentation durable, concept assez vague dans l'esprit de nombreuses personnes, a permis au groupe de se familiariser avec certains produits qui feront partie de l'offre de l'épicerie sociale, notamment des légumes locaux et les légumineuses. Tous les participants qui ont répondu à l'évaluation ont affirmé avoir déjà reproduit au moins une recette des ateliers culinaires. Les explications sur l'agriculture biologique et le commerce équitable ont par ailleurs permis d'aborder les questions des impacts écologiques et sociaux et de la responsabilité de chacun en tant que consommateur.

Au-delà de la sensibilisation, ce projet – comme beaucoup d'autres – a montré à quel point l'alimentation durable constitue un excellent thème à la fois pour travailler sur la multiculturalité et les habitudes de vie et pour renouer du lien social.

Trucs & astuces

- La complète gratuité du programme est importante pour garantir la participation des usagers.
- Une relance téléphonique la veille de chaque atelier contribue efficacement à la présence des participants.
- Au début de chaque atelier, les participants reçoivent une étiquette avec leur prénom à coller sur leur poitrine pour renforcer la convivialité.
- Les boissons et collations servies lors des différentes activités sont en cohérence avec l'alimentation durable (produits locaux, équitables, bio, etc.).
- Pour remplir le questionnaire d'évaluation, des membres de l'équipe accompagnante aident les participants qui maîtrisent moins bien le français.
- La réalisation d'un compte rendu, par exemple sous la forme d'un *vade-mecum*, permet à d'autres porteurs de projet de bénéficier des enseignements tirés de l'expérience.
- L'accord des participants a été sollicité, par écrit, pour l'utilisation des photos.





Ressources

Lancer une épicerie sociale

Principales étapes

- Réunir les différents acteurs qui souhaitent mettre en place l'épicerie sociale pour définir le projet conjointement (objectifs, publics, critères d'accès, sources d'approvisionnement, partenaires, financements, etc.) et constituer un groupe de pilotage.
- Analyser l'aide alimentaire existante sur le territoire pour vérifier que le projet répond à un besoin ou une demande et évaluer le public cible.
- Choisir la forme juridique (asbl, entreprise d'économie sociale, etc.) : ce choix est important car l'obtention de subsides en dépend.
- Trouver un local et prévoir son agencement.
- Instaurer des partenariats pour l'approvisionnement en marchandises, par exemple :
 - banques alimentaires,
 - invendus de supermarchés et autres commerçants locaux,
 - achat avec réduction dans la grande distribution,
 - collaboration avec des potagers collectifs ou entreprise d'insertion par le travail,
 - etc.
- Déterminer des critères d'accès en fonction des objectifs du projet.
- Réaliser un premier budget prévisionnel.
- Elaborer un dossier de financement pour faire appel à des subsides, dons, etc.

Conseils pratiques

- Vérifier auprès du Service de l'urbanisme de la Commune que les locaux destinés à l'épicerie sociale peuvent accueillir ce type d'activité.
- Suivre une formation courte à l'AFSCA pour la distribution et la conservation de denrées alimentaires et entrer en contact avec la Fédération des services sociaux bicommunautaire (FdSS) qui a mis en place une Concertation aide alimentaire (cf. Ressources *infra*).
- Privilégier les circuits courts pour votre approvisionnement afin de diminuer les coûts.
- Instaurer des synergies avec les services sociaux du territoire de l'épicerie sociale (CPAS et autres services d'aides aux personnes précarisées).
- Susciter la participation des futurs bénéficiaires à la mise en place de l'épicerie permettra pour répondre au mieux à leurs attentes !

Prestataires & partenaires

- **Porteur de projet** : CPAS de Berchem-Ste-Agathe – Epicerie sociale
Contact : Sébastien Van Daele – svandaele@cpasberchem.irisnet.be – 02 482 13 79
- **Ateliers culinaires** : Catherine Piette – www.catherine-piette.be
Contact : info@catherine-piette.be – 0477 235 937
- **Atelier diététique** : Maison médicale Kattebroek
Contact : Latifa Sarguini – latifa.sarguini@kattebroek.com – 02 469 10 17
- **Atelier produits d'entretien** : Droguerie sociale de la Croix-Rouge d'Auderghem – www.croixrougeauderghem.be
Contact : Luc Swysen – president@croixrougeauderghem.be – 0485 40 50 24
- **Epicerie sociale** : Amphora asbl
Contact : Sabine Fronville – sfronville@molenbeek.irisnet.be – 02 425 82 24
- **Ferme urbaine** : Le Début des Haricots asbl – www.haricots.org
Contact : Laurence Van Belle – info@haricots.org – 02 644 07 77
- **Restaurant social** : Heksenketel Atelier Groot Eiland – www.ateliergrooteiland.be
Contact : Guy Moreaux – heksenketel@ateliergrooteiland.be – 02 511 70 06
- **Soutien** : Bruxelles Environnement – www.bruxellesenvironnement.be
Contact : Pascale Alaime – palaime@environnement.irisnet.be
- **Vade-mecum** : Alimentation21 – www.scoop.it/t/alimentation21
Contact : Catherine Closson – catherine.closson@gmail.com - 0479 26 29 31

Contacts utiles

- **Agence fédérale pour la Sécurité de la Chaîne Alimentaire (Afsca)** : www.afsca.be
- **Fédération belge des Banques alimentaires** : www.banquesalimentaires.be
- **Fédération des Services sociaux bicommunautaires (FdSS)** : www.fdss.be

Etudes & publications

- *Alter Echos*, « Social et alimentation durable : Régime équilibré ? » (numéro spécial), sept. 2012, 38 p.
- *...bis*, « Aide alimentaire : Stop ou encore ? », n°168, nov. 2012, 34 p.
- *...bis*, « Alimentation de qualité : Un accès pour tous ! », n°169, juin 2013, 40 p.
- Hubert H.-O. & Nieuwenhuys C., *L'aide alimentaire au cœur des inégalités*, L'Harmattan, 2011, 178 p.
- REPIS, *Etat des lieux sur les épicerie sociales et création d'un Réseau d'épicerie sociales en Wallonie et à Bruxelles* (étude), 2010, 72 p.



Annexes

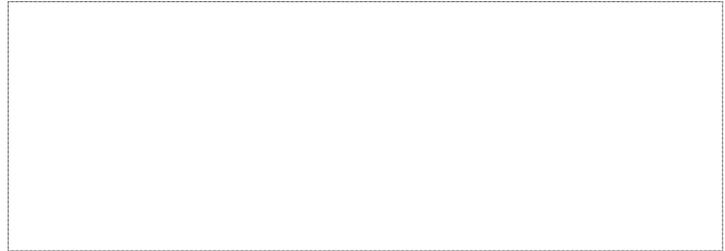
1. Invitation au petit-déjeuner de lancement
2. Recettes réalisées
3. Liste de produits souhaités pour l'épicerie sociale
4. Questionnaire d'évaluation

Coordination du projet : CPAS de Berchem-Sainte-Agathe
Jean-François Culot, Président
Raymond Geysenbergh, Secrétaire
Sylvie Decerf, Directrice du Département des affaires sociales
Pascale Salberter, Responsable du Service insertion socio-professionnelle
Sébastien Van Daele, Coordinateur de l'épicerie sociale
Véronique Slegten, Coordinatrice Agenda 21
Comptes rendus des ateliers et rédaction : Catherine Closson, Alimentation21
Lay-out : www.fwalt.be
Avec le soutien de Bruxelles Environnement
© textes et photos : CPAS Berchem-Sainte-Agathe, septembre 2013



BERCHEM-SAINTE-AGATHE
Avenue du Roi Albert 88
1082 Bruxelles
Tél : 02/482.13.27
Fax : 02/469.22.94
www.cpasberchem.be

Arrondissement Administratif
Bruxelles – Capitale



Personne de contact : Sébastien Van Daele <i>Gestionnaire du projet épicerie sociale</i> <i>svandaele@cpasberchem.irisnet.be</i> <i>Tél. : 02/482.13.79</i> <i>Fax : 02/468.38.85</i>	Notre référence :	Annexe(s) :
--	--------------------------	--------------------

Berchem-Sainte-Agathe, le 04/06/2013

Bonjour,

Dans le cadre de la concertation pour la mise en place de l'épicerie sociale, vous êtes invités à une sortie :

Visite d'une exploitation en agriculture maraîchère à la ferme urbaine du début des haricots à Neder Over Hembeek.

Rendez-vous le mardi 11 juin 2013 à 9h30 devant l'accueil du service social. 120, avenue de Selliers de Moranville à Berchem-Sainte-Agathe.

Nous partirons ensemble en transport en commun afin de visiter la ferme urbaine du « début des haricots ». Cette ferme produit des légumes bios pour une quarantaine de familles. Le projet a pour objectif principal d'initier et former 4 jeunes au métier de maraîcher et à l'entretien de jardins potagers.

N'oubliez pas de prévoir des chaussures adaptées si jamais il fait mauvais ! Nous serons de retour sur Berchem-Sainte-Agathe vers 13h.

Dans l'attente de vous rencontrer à cette occasion, nous vous prions d'agréer nos salutations distinguées.

Le Secrétaire,

Le Responsable Epicerie Sociale,

Le Président du CPAS,

Raymond GEYSENBERGH

Sébastien VAN DAELE

Jean-François CULOT

RECETTES REALISEES

Atelier légumineuses – mars 2013

Curry de lentilles corail à la crème de coco

Ingrédients (pour 4)

300 g de lentilles corail
1 oignon
gingembre (20g)
400gr de légume de saison (carottes, poireaux, courgettes, potimarron par ex.)
400ml de crème de coco
500 ml d'eau
raisins secs
épices : 2 cc de garam masala, 1 cc de curcuma, un bâton de cannelle, 1 cc de cumin en grain, sel, poivre
huile végétale
noisettes concassées (80g)- vous pouvez aussi prendre des noix de cajous ou de la noix de coco rapée.
persil (2 brins) ou coriandre ou ciboulette

Comment faire

Faire revenir les épices dans le l'huile tiède, ajouter les oignons.

Lorsqu'ils sont blonds, mettre le gingembre ciselé.

Après les avoir un peu laissé étuver, verser le lait de coco et rincer la boîte avec la même quantité d'eau et mettre les raisins et le sel.

Un peu plus tard, ajouter les lentilles puis, 5 mn plus tard encore, les légumes en petits morceaux .

Laisser mijoter à couvert jusqu'à ce que tout soit moelleux. Attention à ce que cela ne manque pas d'eau, les lentilles absorbent beaucoup. Vérifier au cours de la cuisson.

Ajuster l'assaisonnement et servir, avec du persil haché et des noisettes concassées (ou des cajous ou de la noix de coco hachée)

Burger de pois cassés aux flocons d'avoine et champignons

Ingrédients (pour 4)

200g de pois cassés
1 oignon de 100g +/-
1 gousse d'ail
100g de flocons d'avoine
100g de champignons
4 œufs
Huile végétale
Sel
Poivre
Curry épicé

Comment faire

Cuisez les pois cassés dans 4 fois leur volume d'eau, à feu doux et à couvert, sans rien ajouter.

Préchauffer le four à 200°

Éplucher le panais et le butternut et y couper des morceaux en forme de frites. Déposer les morceaux dans un plat à four, arroser avec les 3 càs d'huile d'olive, le sel et les herbes de provence, et mettre au four pour 30'.

Éplucher et couper l'oignon et la gousse d'ail en tous petits morceaux.

Nettoyer les champignons et les couper en 4.

Faire revenir les oignons dans une poêle pendant 5 minutes et ensuite rajouter les champignons et le curry, faire revenir pendant 10 minutes.

Placer les oignons, les champignons et les pois cassés dans un mixeur, mixer le tout. Rajouter les œufs un à un, le sel, et le poivre (si le curry n'est pas assez piquant).

Cuire les galettes dans la poêle, avec de l'huile, pendant 10/12'.

Servez avec du riz, de la salade, ou dans des petits pains comme des hamburgers.

Boulettes de lentilles corail, sauce yaourt et menthe

Ingrédients (pour +/- 40 boulettes)

550g de lentilles corail

2càs épices moulues (coriandre, paprika, cumin, piment de cayenne)

120gr de graines de sésame (optionnel)

750ml d'eau froide

2 cc de sel

Pour la sauce yaourt :

2 yaourt de 125ml

Citron

Herbes (menthe, persil, etc.)

Ail si souhaité

Sel

Poivre

Comment faire

Faire cuire les lentilles corail, l'eau froide, et les épices, à feu doux, pendant plus ou moins 1 heure, en remuant de temps en temps.

Quand les lentilles sont cuites (il peut en rester qq une de plus foncées), laisser refroidir un petit peu, de manière à pouvoir en faire des boulettes avec ses mains. Les saler à ce moment là.

Former des boulettes de +/- 35 gr, les rouler dans les graines de sésames mises sur une assiette.

Les présenter sur une assiette.

Salade de boulghour aux haricots rouges

Ingrédients (pour 4 personnes)

100g de haricots rouges cru

2 oignons rouge ou blanc

1 càs de jus de citron

1 càs d'huile

1càs de harissa

8 olives noires

2 tiges de persil

4 œufs

200gr de boulghour

Huile végétale

Sel

Poivre

Comment faire

Tremper les haricots dans de l'eau pendant 1 nuit. Ensuite, égoutter les haricots, et les mettre dans de l'eau froide. Ne pas saler. Cuire pendant +/- 1h, il faut regarder que les haricots ne tombent pas en purée. Quand ils sont cuits, les égoutter et les passer sous l'eau froide pour arrêter la cuisson.

Mettre 1 volume de boulghour pour 2 volumes d'eau et faire cuire 20'. Laisser refroidir.

Cuire les œufs dans l'eau bouillante pendant 7 minutes. Les passer sous l'eau froide pour les refroidir. Les écaler, les couper en 4.

Hacher le persil.

Couper les oignons en rondelles fines, les arroser du jus de citron.

Dans un saladier, mélanger 2 càs d'huile avec la harissa et le sel. Ajouter les oignons, puis le boulghour, puis les haricots rouges et le persil.

Terminer en disposant les œufs.

Atelier pommes de terre – avril 2013

Gaufres de pommes de terre et fromage blanc aux radis

Ingrédients pour 4 grosses gaufres

500 g de pommes de terre
15 cl de crème liquide entière
2 œufs + 1 jaune
1 cuil. à soupe rase de moutarde
4 cuil. à soupe rase de farine
1 cuil. à café rase de sel fin
Noix de muscade
Huile pour graisser le gaufrier
250 gr de fromage blanc
1 botte de radis
Sel
Poivre

Comment faire

Pelez puis lavez les pommes de terre.

Râpez-les à l'aide d'une râpe à gros trous.

Mettez les pommes de terre râpées dans un torchon propre et pressez au-dessus d'un bol, afin de retirer le maximum de liquide.

Mettez les pommes de terre râpées et essorées dans un bol.

Ajoutez la crème et mélangez à l'aide d'une fourchette.

Ajoutez les œufs, le jaune, la moutarde et mélangez, toujours à la fourchette.

Ajoutez la farine, le sel, la noix de muscade et mélangez.

Graissez votre gaufrier puis faites-le chauffer.

Versez la pâte puis faites cuire les gaufres environ 4 minutes.

Pendant le temps de cuisson, lavez les radis. Séparez les feuilles des racines. Prenez 5 feuilles, hachez les très finement. Mettez les dans le fromage blanc, avec le sel et le poivre.

Couper les radis lavés en fines tranches.

Servez les gaufres chaudes à déguster avec une cuillerée de fromage blanc décoré de tranches de radis.

Astuce : vous pouvez les préparer à l'avance puis les laisser refroidir sur une grille. Mettez-les ensuite sur une assiette recouverte d'un torchon. Juste avant de passer à table, mettez-les dans votre four, sur une plaque de cuisson puis démarrez votre four sur 200°C. Quand la température est atteinte, sortez les gaufres et servez.

Pour réussir cette recette, choisissez des pommes de terre à la chair farineuse, par exemple de la variété Bintje.

Pommes de terre aux algues, terre et mer

Ingrédients pour 2 à 3 personnes

400 g de pommes de terre
1 poignée d'algues séchées en petits morceaux (Wakamé, Kombu, Nori, laitue de mer, etc.)
10 g de beurre demi-sel
Gros sel pour la cuisson des pommes de terre

Comment faire

Lavez vos pommes de terre en les frottant éventuellement à l'aide d'une petite brosse.
Mettez-les dans une casserole, recouvrez d'eau puis portez à ébullition.
Ajoutez du gros sel, baissez le feu puis laissez cuire à frémissements, jusqu'à ce que les pommes de terre soient tendres.
Vérifiez la cuisson à l'aide de la pointe d'un couteau.
Vous pouvez également faire cuire vos pommes de terre à la vapeur ou dans votre cocotte minute.
Pendant la cuisson des pommes de terre, mettez dans le plat de service les algues coupées en petits morceaux et le beurre.
Quand les pommes de terre sont cuites, prélevez une cuillère à soupe de l'eau de cuisson et ajoutez-la dans le plat avec les algues et le beurre.
Égouttez les pommes de terre, coupez-les en deux ou en trois, sans les peler.
Versez-les dans le plat de service et mélangez.
Servez avec du poisson comme accompagnement ou avec une salade pour un plat végétarien.

Astuce : Pour cette préparation, prenez de petites pommes de terre nouvelles. Vous les cuirez et les mangerez avec la peau. Les algues sont très riches en protéines, et se trouvent facilement dans les boutiques bio.

Purée de pommes de terre à l'Indienne (Potato Bhaji)

Ingrédients pour 4 personnes

500 g de pommes de terre à chair farineuse
1 gros oignon
1 petit morceau de piment vert
1 morceau de gingembre de 2 cm
15 feuilles de cari
1 bonne pincée de curcuma
½ cuillerée à soupe de ghee (beurre clarifié)
¼ de cuillerée à café de graines de moutarde
½ cuillerée à café de sel

Comment faire

Pelez les pommes de terre, lavez-les puis coupez-les en dés.
Pelez l'oignon et hachez-le finement.
Pelez, lavez et hachez le gingembre.
Dans une casserole, mettez les dés de pommes de terre, l'oignon, le piment, le gingembre, le curcuma, les feuilles de cari lavées, 30 cl d'eau et le sel.
Faites cuire 25 minutes à feu moyen. Les pommes de terre doivent être parfaitement cuites.
Vous pouvez les écraser grossièrement si vous le souhaitez.
Dans une petite poêle, faites chauffer le ghee et faites-y sauter les graines de moutarde en couvrant. Une fois que les graines de moutarde ont bien crépité, ajoutez le contenu de la poêle dans la casserole et mélangez.
Servez.

Bonus d'accompagnement : Khoshumbir de carottes

Ingrédients pour 4 personnes

450g de carottes
50g de noix de coco séchée

2 piments vert doux (j'ai mis du rouge).
½ tasse de cacahuètes grillées.
le jus d'1 lime (citron vert)
1 oignon coupé en rondelles
2 cs huile

Comment faire

Râper les carottes. Broyer grossièrement les cacahuètes. Arroser de jus de lime, avec du sel (et un peu de sucre, mais je n'en n'ai pas mis). Dans la recette originale, il faut chauffer l'huile, avec le piment (10'') et ensuite les graines de cumin (10''). Je n'ai pas chauffé l'huile mais j'ai laissé mariner les carottes avec l'assaisonnement.

Confiture de pommes de terre à la vanille et à la cannelle

Ingrédients pour 2 pots

500 g de pommes de terre
400 g de sucre à confiture (selon le poids de la purée après cuisson)
2 gousses de vanille
¼ cuil. à café de cannelle moulue
Gros sel pour la cuisson des pommes de terre
Matériel : 2 pots à confiture stérilisés + thermomètre de cuisson

Comment faire

Pelez les pommes de terre, lavez-les puis coupez-les en deux.
Mettez-les dans une casserole, recouvrez d'eau puis portez à ébullition.
Ajoutez du gros sel, baissez le feu puis laissez mijoter, jusqu'à ce que les pommes de terre soient tendres.
Pendant ce temps, fendez les gousses de vanille en deux puis grattez les graines à l'aide de la pointe d'un couteau.
Egouttez les pommes de terre puis écrasez-les assez finement, à l'aide d'une fourchette, d'un presse-purée ou d'un moulin à légumes.
Remettez la purée dans la casserole puis faites-la dessécher sur feu doux, pendant 2 minutes, en mélangeant sans cesse.
Hors du feu, ajoutez les graines des gousses de vanille, la cannelle et le même poids en sucre que la purée, soit environ 400 g.
Mélangez puis remettez sur feu moyen.
Faites cuire, en mélangeant de temps en temps, afin que le fond n'accroche pas.
La confiture va devenir transparente et quand votre thermomètre affiche 93 °C, la confiture est prête.
Remplissez les pots stérilisés, fermez avec les couvercles, retournez les pots, remettez-les à l'endroit et laissez refroidir.
Conservez au frais.



Questionnaire usagers pour la mise en place de l'épicerie sociale

1) les ateliers de mise en place

1.1 Quel atelier avez-vous préféré ? (1 seul)

- Atelier diététique (information alimentation saine et produits pour l'épicerie)
- Atelier cuisine n°1 (les légumineuses : boulette de lentilles, hamburger de flocons d'avoine...)
- Atelier cuisine n°2 (la pomme de terre : gaufre de PDT, PDT aux algues, terre et mer...)
- Atelier cuisine n°3 (couscous « à la belge »)
- Produits d'entretien (fabrication de produit d'entretien)
- Visite de la ferme urbaine à Neder-Over-Heembeek

1.2 Quel atelier avez-vous aimé le moins ? (1 seul)

- Atelier diététique (information alimentation saine et produits pour l'épicerie)
- Atelier cuisine n°1 (les légumineuses : boulette de lentilles, hamburger de flocons d'avoine...)
- Atelier cuisine n°2 (la pomme de terre : gaufre de PDT, PDT aux algues, terre et mer...)
- Atelier cuisine n°3 (couscous « à la belge »)
- Produits d'entretien (fabrication de produit d'entretien)
- Visite de la ferme urbaine à Neder-Over-Heembeek

1.3 Quel atelier vous a appris le plus de nouvelles choses ? (1 seul)

- Atelier diététique (information alimentation saine et produits pour l'épicerie)
- Atelier cuisine n°1 (les légumineuses : boulette de lentilles, hamburger de flocons d'avoine...)
- Atelier cuisine n°2 (la pomme de terre : gaufre de PDT, PDT aux algues, terre et mer...)
- Atelier cuisine n°3 (couscous « à la belge »)
- Produits d'entretien (fabrication de produit d'entretien)
- Visite de la ferme urbaine à Neder-Over-Heembeek

1.4 Avez-vous refait une des recettes d'un des ateliers cuisine ?

- Oui, laquelle :
- Non, pourquoi :

1.5 Pour ceux qui étaient présents à l'atelier de fabrication de produits d'entretien, les utilisez-vous :

- Si oui, lesquels :
- Si non, pourquoi :

1.6 Citez un moment qui vous a plu lors des ateliers

1.7 Est-ce que vous connaissiez le mot Bio avant les ateliers ?

- Oui
- Non

1.8 Avez-vous des commentaires à faire concernant l'organisation des ateliers ?

2) La participation

2.1 A combien d'ateliers avez-vous participé :

2.2 Par quel moyen vous avez préféré être informé du prochain atelier :

- La lettre :
- Le coup de téléphone la veille :

2.3 Pour quelle(s) raison(s) souhaitez-vous prendre part à ce programme d'ateliers pour la mise en place de l'épicerie sociale ? Vous pouvez cocher plusieurs cases mais veuillez entourer la raison principale de votre participation.

- Pour apprendre des choses
- Par curiosité pour le projet
- pour rencontrer du monde et créer du lien avec d'autres habitants du quartier
- Pour avoir accès à l'épicerie
- Pour travailler dans l'épicerie
- Pour passer le temps
- Par crainte de perdre votre aide du CPAS
- Autre :

2.4 Quelles améliorations suggéreriez-vous pour qu'il y ait d'avantage de participants?

3) Alimentation

3.1 Est-ce que vous cuisinez ?

- Oui
- Non

3.2 Si oui, combien de temps passez-vous à cuisiner par jour ?

- d'1 heure
- Entre 1h et 2h30
- Entre 2h30 et 4h
- Plus de temps

3.4 Où faites-vous vos courses le plus souvent ?

- Supermarché (lequel ?)
 - Carrefour
 - Cora
 - Delhaize
 - Lidl
 - Aldi
 - Colruyt
 -
- Superette, magasin de quartier
- Marché
- Autre (précision)

3.5 Est-ce que vous achetez vos légumes et fruits frais ?

- Oui
- Non

3.6 Si oui, où les achetez-vous ?

- Epicerie
- Marché
- Supermarché

3.7 En fonction de quoi achetez-vous vos légumes ?

- Du prix
- De la saison
- De l'aspect des légumes

3.8 Quel est votre budget nourriture par semaine ?

4) Les produits indispensables pour l'épicerie sociale

4.1 Légumes frais :

4.2 Fruits frais :

4.3 Produits secs :

4.4 Épices et condiments (farine, huiles, sauces, sucre...) :

4.5 Conserves :

4.6 Boissons :

4.7 Hygiène et entretien de la maison :

4.8 Produits bébé et enfant :

4.9 Autres :

Pour quels produits accordez-vous de l'importance à la marque ?

5) Le futur magasin

5.1 Aimeriez-vous être conseillé et orienté pendant vos achats ?

- Oui
- Non

5.2 Si l'épicerie sociale ne peut ouvrir que 2 jours par semaine, lesquels préférez-vous ?
(Cochez 2 jours maximum)

- Lundi
- Mardi
- Mercredi
- Jeudi
- Vendredi

5.3 Quel créneau horaire préférez-vous pour faire vos courses ? (Cochez 1 case)

- 09h00-12h00
- 12h00-16h00

5.4 S'il y a des fiches recettes pour vous aider à cuisiner certains produits de l'épicerie, où doivent-elles se trouver ?

- A côté de la caisse
- A coté des produits en question
- Dans la cafétéria sociale
- Sur un ordinateur que vous pouvez utiliser à la cafétéria

5.5 Quelle proposition vous convient le plus?

- Il est important d'avoir des produits bons pour la santé dans l'épicerie ?
- Les produits sains ne sont pas importants, c'est le prix qui compte.

6) Les ateliers et la cafétéria sociale

6.1 Quels sont les ateliers qui vous intéresseraient et auxquels vous aimeriez participer ? (3 maximum)

- Atelier cuisine saine
- Atelier diététique (comment utiliser les produits de l'épicerie de façon saine)
- Atelier gestion de budget
- Fabrication de produits d'entretien
- Atelier informatique (apprendre à utiliser un ordinateur, apprendre à utiliser internet...)
- Atelier couture (apprentissage de réparation de vêtement etc...)
- Atelier jardinage
- Aucun
- Autres, lesquels :

6.2 Pensez-vous que c'est une bonne idée d'ouvrir les ateliers aux personnes qui ne sont pas bénéficiaires d'une aide du CPAS ?

- Oui
- Si non, pourquoi ?

6.3 Quelles boissons aimeriez-vous que l'on propose à la cafétéria ?

LISTE DE PRODUITS SOUHAITES POUR L'EPICERIE SOCIALE
--

<u>Aliment de base</u>

Cacao

Confitures (abricot/fraise/4 fruits)

Pâte à tartiner

Compotes

Epices : sel/poivre/paprika...

Conserves de légumes

Cornichons

Farine froment

Huile d'olive

Huile de tournesol

Vinaigre

Pâtes

Semoule

Mayonnaise

Ketchup

Moutarde

Concentré de tomates

Tomates pelées

Légumineuses : pois chiches/lentilles/...

Sucre

Fruits secs

Café + filtres

Thé et tisanes

Mais

Conserves de poissons : thon/sardine/filet de maquereau/ anchois
--

Riz

Céréales

Lait Lait battu

Jus d'orange

Jus de pomme

Biscuits pour enfants

<u>Produit frais</u>

Pain

Fruits et légumes de saison

Lait battu/Œuf/Beurre/Fromage/Yaourt

Articles d'hygiène

Papier toilette

Essuie-tout

Mouchoirs en papiers

Serviettes périodiques

Brosse à dents

Dentifrice

Savon

Gel douche

Shampoing

Mousse à raser

Rasoirs

Coton-tige

Lingettes humides

Couche bébé

Produits d'entretien

Ingrédients pour fabriquer les produits soi-même : bicarbonate de soude/vinaigre/cristaux de soude...

Javel/Savon de Marseille/Produit vaisselle