

BILAN MAISON DE L'ALIMENTATION ITINÉRANTE

8^E ÉTAPE

15 SEPTEMBRE AU 8 OCTOBRE 2023

La Maison de l'Alimentation
Itinérante

8^E ÉTAPE

15 > 08
SEPTEMBRE OCTOBRE
2023

LIFFRÉ
PLACE DE LA MAIRIE

ET SUR TOUT LE TERRITOIRE
LIFFRÉ-CORMIER COMMUNAUTÉ

le mois
AGISSONS
pour le
CLIMAT

du 15/09 au 15/10
2023
SUR TOUT LE TERRITOIRE DE
LIFFRÉ-CORMIER COMMUNAUTÉ

EN ROUTE VERS UNE ALIMENTATION SAINTE ET DURABLE POUR TOU.TE.S !

Venez découvrir le programme complet d'actions sur :
www.maison-alimentation.com

Un projet imaginé et piloté par l'association :
Maison de l'Alimentation Itinérante

Avec le soutien de :
LABOCEA, Vert Jardin Bretons en Côtière, FONDATION, aris, Liffre = Cormier Communauté, etc.

Conception : graphing@gmail.com / © Abbé Stock

RAPPEL DU CONTEXTE

La venue de la Maison de l'Alimentation Itinérante était intégrée dans le programme du mois « Agissons pour le climat ».



Les objectifs de ces 3 semaines étaient de :

- **Sensibiliser au Bien Manger** le plus large public dans la Maison et sur tout le territoire (enfants, adultes) grâce à des ateliers, visites, ...
- Avoir un rôle de **guichet unique de l'alimentation** et l'agriculture durables sur le territoire (récolter les retours des habitants sur leurs freins et leurs leviers pour aller vers le « Bien manger »).
- **Valoriser les actions de sensibilisation** à l'échelle du territoire.
- Proposer une **vitrine éphémère** aux acteurs/actrices locaux pour qu'ils/elles puissent présenter leurs actions aux habitants.
- **Mettre en lumière le PAT** de la Liffré Cormier Communauté et diffuser les axes de travail auprès des habitants.

EN QUELQUES CHIFFRES CLÉS

116
heures
d'ouverture

18
journées de
permanence
(Liffré)

8 ateliers
cuisine dans la
Maison

380
visites dans
la Maison

50
actions
référéncées sur
tout le territoire

129
réponses à
l'enquête des
habitants

35
structures
impliquées

70
foyers
participants au
jeu Enquête &
Recette

6
grands
gagnants à
Enquête &
Recette

LA VIE DE LA MAISON DE L'ALIMENTATION



De la documentation à consulter sur place et à emporter



Des ateliers cuisine participatifs



Des rencontres avec des professionnels du territoire



LES PERMANENCES ET ATELIERS

- + Une bonne **mobilisation des acteurs** notamment en lien avec le mois « Agissons pour le climat »
- + Des **rencontres qualitatives avec le public** avec une réelle demande d'informations sur le Bien Manger et le besoin d'idées recettes.
- + Une **bonne fréquentation** des ateliers cuisine malgré le fait que certains n'affichaient pas complet
- + Une **satisfaction complète** des participants qui affirment l'intérêt régulier de ce type d'actions sur le territoire.
- Une fréquentation hétérogène selon les créneaux horaires
- Quelques actions annulées fautes de participants



Maison de la Nutrition et du Diabète



Témoignage d'une participante :

« Il serait intéressant de proposer ce type d'atelier plusieurs fois dans l'année. »



Echange avec Mathilde Lehuger-bellec, diététicienne à la Maison de la nutrition et du diabète, samedi 16 septembre 2023

Rencontre avec l'association Zero Waste Rennes, 23 septembre 2023

Atelier cuisine animé par Liff'échange, 1^{er} octobre 2023

LA SENSIBILISATION DES SÉNIORS

La Maison de l'Alimentation a pu accueillir deux groupes de séniors. L'équipe leur a proposé un atelier du goût. Au menu : compréhension de l'influence des 5 sens dans l'alimentation à travers différentes dégustations (à l'aveugle par exemple) et jeux sensoriels.

- 1 groupe de résidents de la **Maison de retraite Saint Michel** a pu participer à un atelier le 15 septembre.
- 1 groupe de séniors avec le **CIAS de Liffré** a pu participer à un atelier le 5 octobre.



Témoignage:

Merci pour cet accueil et cette pause tiny house.

LA SENSIBILISATION DES AGENTS



Faire de sa pause déjeuner une parenthèse santé

Le vendredi 17 novembre, 9 agents de Liffré Cormier Communauté ont bénéficié d'une demi journée de sensibilisation sur la thématique de l'équilibre alimentaire et de la cuisine durable à travers des jeux ludiques et un atelier cuisine.

A l'issue de cette matinée, un déjeuner convivial a été proposé.



AU MENU :

- . *salade lentilles vertes feta oignon rouge mâche***
- . *sauce salade avec tahin***
- . *quiche chèvre épinards***
- . *soupe lait de coco courge lentilles corail***
- . *pancakes pommes poires***

LA SENSIBILISATION DES JEUNES

Une classe de seconde GMNF : Gestion des milieux naturels et de la faune du LPA Lande de la Rencontre de Saint Aubin du Cormier a bénéficié d'un cycle d'ateliers entre octobre 2023 et février 2024.

6 ateliers pour Mieux Manger :

- Atelier 1 : Éducation au goût
- Atelier 2 : Équilibre alimentaire
- Atelier 3 : bien manger pour la planète Atelier 4 : Stop au gaspillage alimentaire
- Atelier 5 : Vers une alimentation durable à l'école et à la maison
- Atelier 6 : Une synthèse des réflexions de la classe ambassadrice est créée par les élèves (support au choix) complétée par une restitution auprès des élu.e.s de la collectivité.



LA SENSIBILISATION DES JEUNES



Escape game alimentation et bien être.

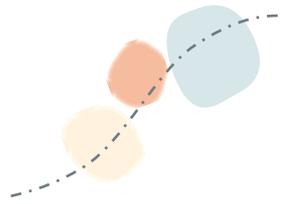
12 jeunes des premières et terminales Services Aux Personnes et Aux Territoires (SAPAT) ont participé au cycle et ont donc bénéficié de 6h de sensibilisation au Bien Manger.

Dans le cadre de leur option citoyenneté, ils pourraient présenter ce projet au baccalauréat.

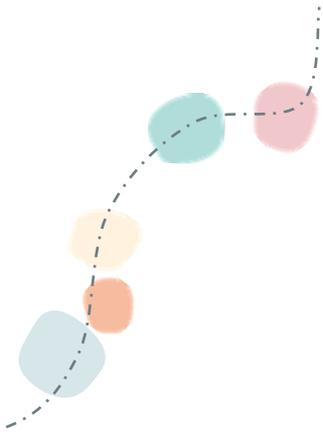


Dégustation des recettes saines, durables et petit-budget réalisées.

Les ambassadeurs, dans leur majorité, pensent modifier un peu leurs habitudes alimentaires et souhaitent participer à la mise en place d'actions autour d'eux, notamment en partageant les recettes faites ensemble.

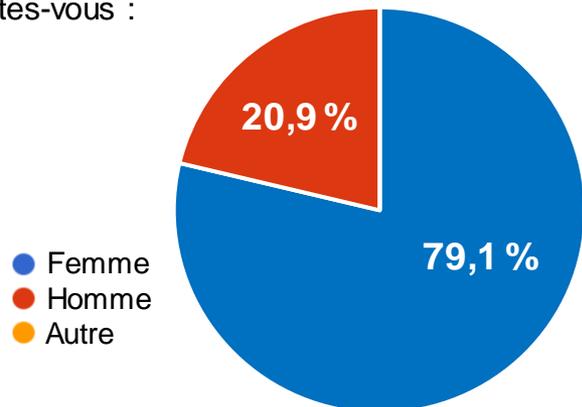


BILAN DE L'ENQUÊTE DES COMPORTEMENTS ALIMENTAIRES DES HABITANTS

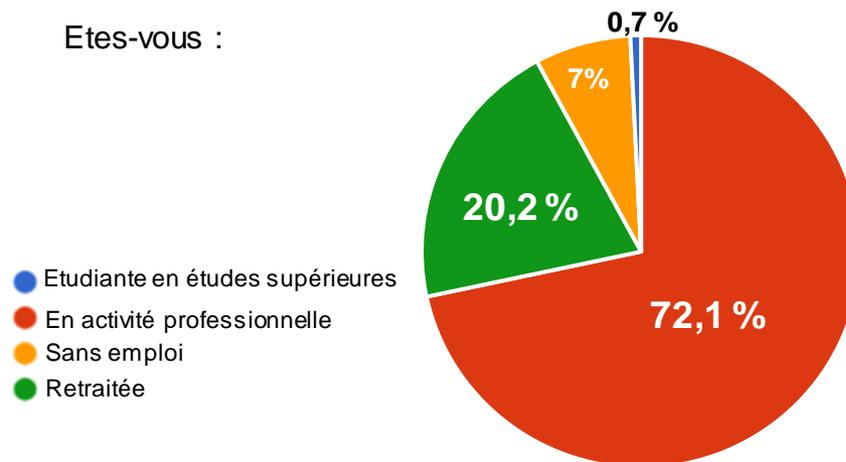


PROFIL DES RÉPONDANTS

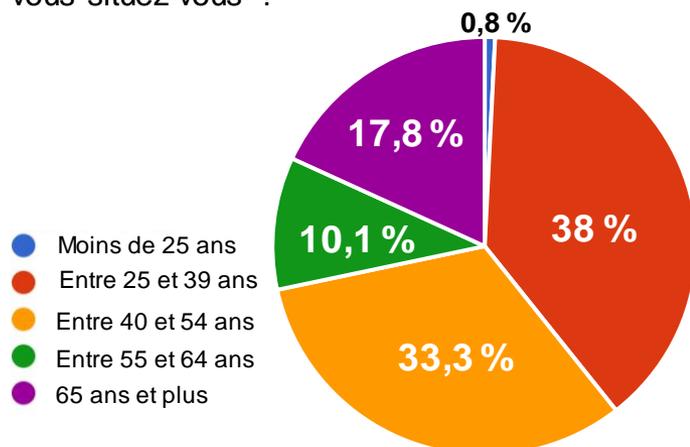
Etes-vous :



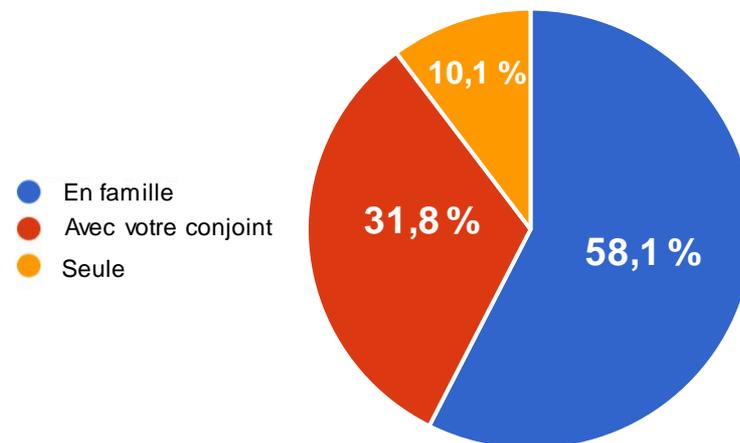
Etes-vous :



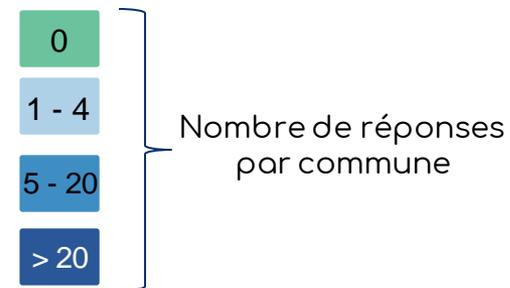
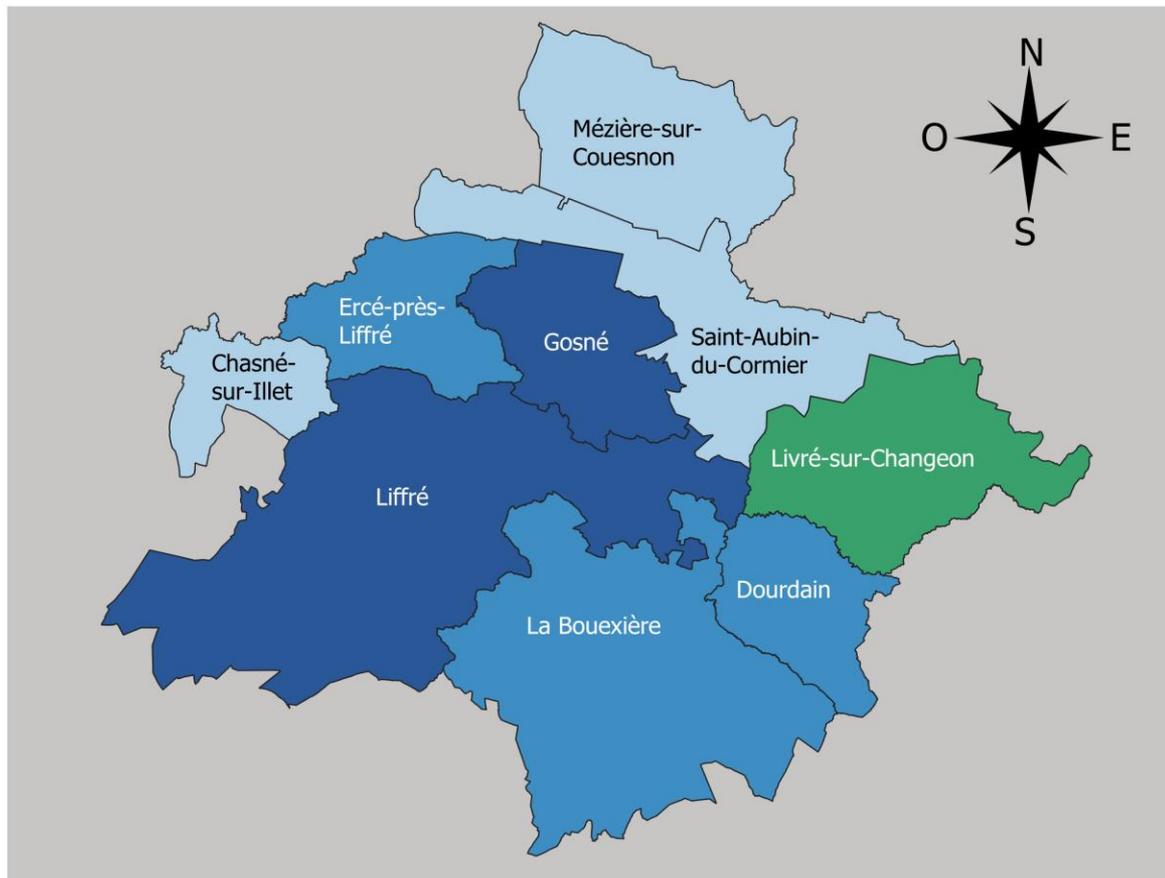
Dans quelle tranche d'âge
vous situez-vous ?



Vous vivez...



PROFIL DES RÉPONDANTS



PROFIL DES RÉPONDANTS



Pour 77,5% des répondants, le moment du repas est un plaisir gustatif. Pour 61,2%, c'est un moment de sociabilité et pour 41,1%, un moment de détente.

31% aimeraient cuisiner d'avantage de produits frais
35% souhaitent réduire le gaspillage alimentaire



Il convient de noter que pour 20,2% d'entre eux c'est une contrainte.

59,7 % des répondants aimeraient cuisiner plus mais évoquent des freins:

- Pour 36,4 % : le temps 
- Pour 38 % : le manque d'idées de recettes 



LES HABITUDES D'ACHAT

Les répondants font majoritairement leurs achats alimentaires chez les artisans et dans les supermarchés ou hypermarchés des communes de Liffré Cormier Communauté, ainsi qu'au marché.

Ils ne fréquentent que très rarement les magasins hard discount, magasins de surgelés ou encore les AMAP (Association de Maintien de l'Agriculture Paysanne).

52% affirment souhaiter acheter davantage local et de saison,
73,6% des répondants aimeraient consommer plus de produits en vrac

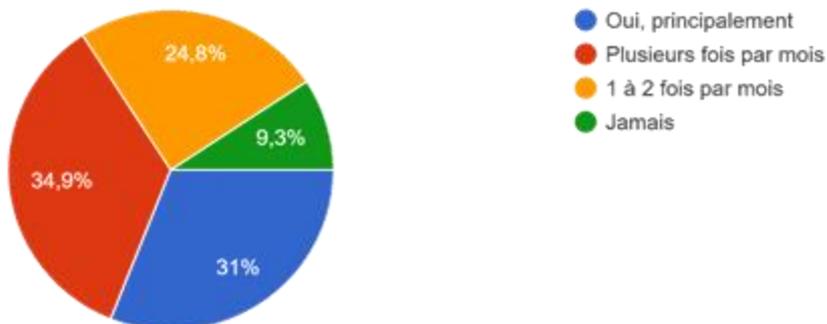
Les freins au changement cités par les répondants sont:

- À 42,4%, le manque de temps 🕒
- À 36,4%, le manque d'argent 💰
- À 20,2%, le manque d'information ou d'accompagnement ❌
- À 12,1%, le manque de volonté ✊

→ Intérêt de la sensibilisation des habitants et l'organisation d'ateliers cuisine

LES HABITUDES D'ACHAT : LE BIO ET LE LOCAL

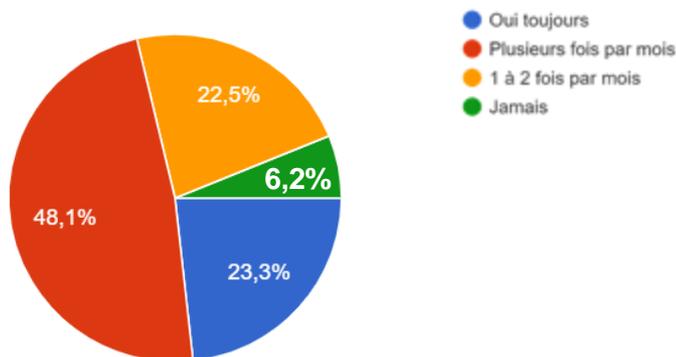
Achetez-vous des produits issus de l'agriculture biologique ?



Les freins les plus cités à consommer des produits bio sont :

- **Le prix** (« c'est trop cher ») pour 57,4% des répondants.
- **L'accessibilité géographique des produits** (« pas de magasin près de chez moi », « pas assez de choix») pour 17,8% des répondants.
- **L'organisation** que demande l'achat de tels produits (« pas le temps », « je préfère mes habitudes actuelles ») pour 9,3% des répondants.

Si on considère que les produits locaux sont des aliments produits dans un rayon de 30 km pour les produits agricoles bruts, 80 km pour les produits transformés, achetez-vous ces produits ?



Les freins cités majoritairement pour l'achat de produits locaux sont :

- Le manque d'organisation pour 26% des répondants.
- Le prix pour 19,7% des répondants.
- La méconnaissance des lieux (« je ne sais pas où en trouver ») pour 12,6% des répondants.



On peut tout de même noter que 41,7% des répondants estiment qu'il n'y a pas de frein à l'achat de produits locaux.

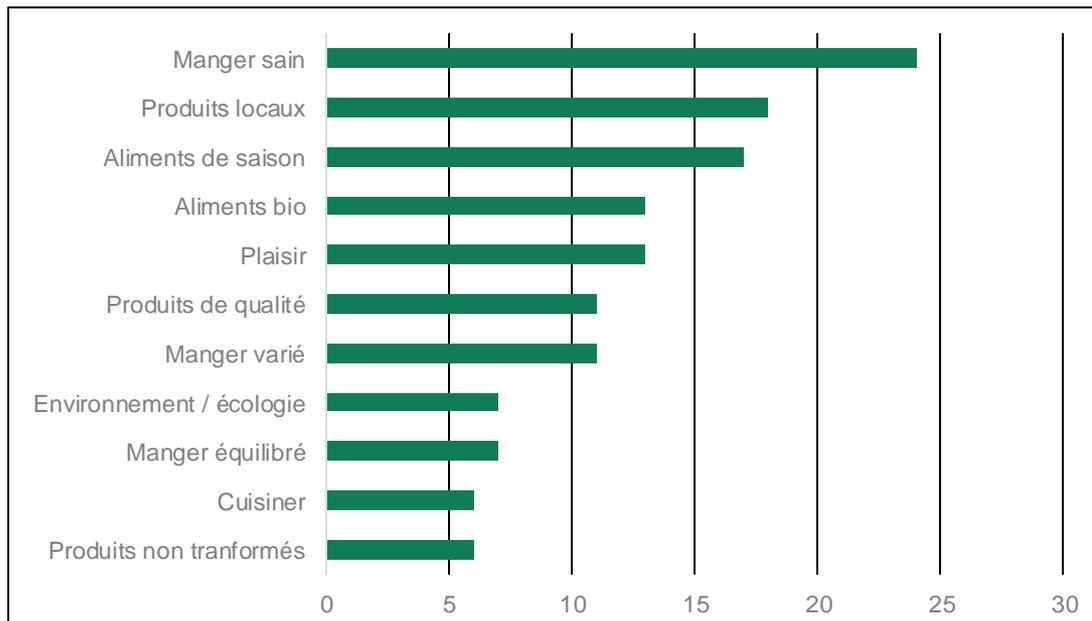
L'ALIMENTATION DURABLE

Les répondants estiment que l'adoption de l'alimentation durable est :

- Un choix de vie pour 66,7%
- Un geste en faveur de la planète pour 43%
- Contraignant pour 34,1%
- Plus cher pour 31,8%
- Facile pour 16,3%



A la définition du « bien manger », les répondants citent majoritairement les notions suivantes :



L'ALIMENTATION DURABLE ET VOUS

Pour faciliter l'accès à une alimentation plus locale, les répondants souhaiteraient voir apparaître ou se développer sur le territoire :

- Des outils de communication pour s'informer davantage sur les producteurs de leur territoire (guide en format papier, carte interactive...) à 52,8%
- Des magasins de producteurs, ou groupements d'achats de produits locaux à 48 %
- Plus de produits locaux dans les commerces existants à 55,1 %
- Des livraisons de paniers (à domicile, sur le lieu de travail, ...) à 48,8%
- Davantage de marchés alimentaires pendant la semaine, à des horaires variables à 37 %
- Un drive de produits fermiers et locaux à 36,2%



AUX GOÛTS DU JOUR REMERCIENT TOUS SES PARTENAIRES

Maïson de
Alimentation
Itinérante

En partenariat avec :



Avec le soutien de :

