

2. Procurer un repas solidaire

1. Contexte et description

Par repas solidaire, il faut entendre repas à prix modéré ou modulable en fonction des revenus ou repas intergénérationnel ou interculturel.

Un repas solidaire peut prendre différentes formes (liste non exhaustive) :

- atelier de sensibilisation à la nourriture saine et d'échange de « savoirs » / trucs et astuces, notamment quant à l'utilisation des produits distribués dans des colis ;
- accompagnement à faire des courses alimentaires durables, saines, de saison, économiques, responsables ;
- atelier de cuisine : confection de repas sains, variés et équilibrés, réalisation de carnets de recettes de repas bon marché et équilibrés ;
- distribution de paniers / colis alimentaires diversifiés, de repas, de bols de soupe ;
- bistro / resto à petits prix / à prix modulables en fonction des ressources.

Cette diversité s'explique par le contexte dans lequel la pratique a vu le jour ainsi que par les objectifs poursuivis : économiques, sanitaires, éducatifs, sociaux...

Les objectifs poursuivis, pour les bénéficiaires, peuvent être d'accéder à une alimentation saine et bon marché, de sensibiliser aux circuits courts, au bio, à la qualité de l'alimentation, à la chaîne du froid, à la saisonnalité des produits... de développer des compétences alimentaires et culinaires : potager, recettes saines, variées et équilibrées..., de tisser des liens avec d'autres habitants du quartier.

2. Publics cibles

Principalement, les personnes précarisées, les personnes isolées ou sans domicile, les seniors.

Secondairement, le public scolaire et en particulier dans une approche intergénérationnelle.

3. Parties prenantes

Différents types de parties prenantes :

- fournisseurs : les agriculteurs, les grandes surfaces ou commerces alimentaires de détail, les entreprises agro-alimentaires, les banques alimentaires, les potagers communautaires... généralement des partenaires sensibilisés à la lutte contre la pauvreté



et l'importance du lien social, mais soucieux aussi de lutter contre le gaspillage alimentaire ;

- soutiens financiers : la commune, les pouvoirs subsidiaires, le FEAD, les sponsors ou mécènes ;
- soutiens logistiques et de services éventuellement (prêt d'équipement, de véhicule) ;
- communes voisines et associations (supra)locales ayant un intérêt partagé pour réaliser des économies d'échelle ;
- bénévoles.

4. Mise en œuvre

Différentes étapes sont nécessaires :

- évaluer la faisabilité : connaître l'offre sur le territoire et alentours, estimer le type et le nombre de bénéficiaires, définir les ressources nécessaires (voir ci-dessous), définir un budget prévisionnel à réajuster au fur et à mesure ;
- faire des recherches de subsides, monter des dossiers pour bénéficier de points APE, d'aides diverses ;
- garantir le respect des réglementations et normes : Afsca, stockage des aliments et respect de la chaîne du froid, hygiène et sécurité, assurances, travail bénévole ;
- mettre en place des partenariats gagnant-gagnant avec les parties prenantes ;
- mettre en œuvre l'action : conventionner les partenaires, planifier la collecte des denrées et la préparation (des colis, des repas...), organiser la distribution, éventuellement organiser un covoiturage pour aller chercher les personnes isolées et non mobiles ou à mobilité réduite, assurer l'accueil ;



- monter une équipe de bénévoles et recruter du personnel, idéalement, en veillant à la complémentarité des compétences et à la mixité des profils. Il s'agit d'un processus de participation citoyenne et d'un engagement de la part des personnes impliquées au service des bénéficiaires.

Ressources :

- 1 personne ou 1 équipe de bénévoles ou de stagiaires en insertion socioprofessionnelle encadrées par un formateur (pour accueillir, encadrer la confection de repas, distribuer des colis...), selon le concept.
- 1 local équipé (cuisine si confection de repas en communauté) dans un lieu convivial pour favoriser les échanges et/ou culturel pour favoriser la mixité des publics (artistes, stagiaires en formation, employés communaux, seniors, RIS...).

Si formule itinérante, disposer d'un lieu central au sein des quartiers, accessible pour une camionnette ;

- 1 camionnette (si collecte de produits frais chez des producteurs locaux et si distribution de repas à domicile).

5. Conditions de réussite / risques d'échec

Conditions de réussite :

- Une bonne équipe de bénévoles en nombre suffisant et motivés à la fois pour la prestation mais aussi pour toutes les étapes, en amont, qui contribuent à l'organisation de la prestation : généralement, l'acheminement des denrées, la préparation des repas / des colis / des cours, la comptabilité, les contacts fournisseurs...

En effet, gérer ce type d'actions demande beaucoup d'énergie mais aussi de la créativité (pour trouver de nouvelles ressources financières par exemple) et de l'empathie pour les bénéficiaires.

- Une bonne coordination entre des bénévoles avec des compétences complémentaires.
- Des fournisseurs réguliers : une banque alimentaire, des commerces de frais qui sont susceptibles d'avoir des surplus, le FEAD... Idéalement, il convient de conclure une convention avec les partenaires.
- Une autonomie par rapport au pouvoir local (le politique, le CPAS...) afin que tout bénéficiaire potentiel se sente libre de participer et que le service soit ainsi accessible à tous.
- De la souplesse dans les critères d'accès aux repas collectifs ou d'attribution des colis, quand il y en a, tels que le revenu d'intégration sociale, les articles

60-61, la médiation de dettes. En effet, dans certains cas (incendie, perte de revenu brut, interruption de travail pour un indépendant, personnes qui intègrent un logement d'urgence...), il faut pouvoir déroger aux règles fixées pour aider des personnes temporairement dans le besoin.

- Une économie d'échelle avec certains prestataires ou une commune voisine qui offrirait le même type de service pour partager des frais de déplacement (vers la banque alimentaire par exemple).
- La régularité de « l'événement » afin de contribuer à renforcer le lien social qui se tisse. Par exemple, la distribution de colis ou le repas chaud : une fois par semaine ; l'organisation de cours : une fois pas mois...

Risques d'échec :

- une difficulté de toucher le public cible ;
- une difficulté d'approvisionnement en produits variés de saison ;
- une méconnaissance de certains produits et de l'art de les accommoder ;
- une perte de subside ou de sponsor.

6. Pratiques exemplatives

A **Durbuy**, la pratique se décline en plusieurs actions distinctes : distribution de colis, repas complet à prix symbolique une fois par semaine, bar à soupe avec des légumes frais du potager communautaire, bons « alimentation » qui permettent à des familles en difficultés d'acheter contre un bon de 10 des denrées alimentaires dans des échoppes au marché local, épicerie sociale, ateliers culinaires, jardin solidaire et bacs à légumes, actions de sensibilisation à une alimentation saine et pas chère.

Toutes ont pour point commun de répondre à un besoin primaire : l'alimentation tout en visant également la convivialité.

Sivry-Rance qui propose un repas collectif hebdomadaire et la distribution de colis collabore avec la commune voisine de Froidchapelle pour aller collecter les denrées auprès de la banque alimentaire de Charleroi en alternance une semaine sur 2.

A **Tellin**, la confection des repas solidaires repose sur l'équipe qui prépare les repas de la cantine scolaire avec l'aide ponctuelle de stagiaires en insertion socioprofessionnelle.

Certaines bénéficiaires ont réalisé un carnet des recettes de repas bon marché et équilibrées qui ont été dégustées lors des repas solidaires, agrémenté de « trucs et astuces de grand-mères ».

