

# Compte rendu du Café Envie d'Agir du 06/12/2021

Comment lutter contre la précarité alimentaire ?

Soirée Paris je m'engage, Hôtel de Ville, 3 rue Lobau, 75004 Paris



Ce Café Envie d'agir a été organisé à l'Hôtel de Ville de Paris le lundi 6 décembre 2021.

En France, 9,3 millions de personnes vivent sous le seuil de pauvreté et souffrent de précarité alimentaire, soit 14,7% de la population française (INSEE, 2019). Faire ses courses, remplir son frigidaire, aller au restaurant, préparer un repas, nombreux sont les actes liés à l'alimentation accomplis tous les jours. Ils font partie de notre quotidien, nous les réalisons machinalement sans nous rendre compte de leur portée. Pourtant, ils construisent notre bien-être et participent activement à créer ce lien social fondamental dont nous avons besoin. Ne pas pouvoir accéder en quantité suffisante à une nourriture saine et équilibrée, c'est s'exclure, c'est rompre le lien social.

Lors de ce Café, nous avons abordé les différentes manières d'agir qui permettent de lutter contre la précarité alimentaire. Cette lutte vise à favoriser l'accès à une alimentation sûre, diversifiée, de bonne qualité et en quantité suffisante aux personnes en situation de vulnérabilité économique ou sociale.

Nous remercions les 2 associations qui nous ont fait part de leur retour d'expérience sur cette thématique : Le Collectif 4C et la Chorba. Merci également à toutes les personnes présentes pour leur belle participation et leur enthousiasme.

Ce compte rendu réunit toutes les informations chiffrées, bonnes idées et contacts qui ont pu être donnés tout au long de la soirée, ainsi que quelques informations supplémentaires que nous n'avons pas eu l'occasion d'aborder au cours de nos échanges.

## Les associations participantes lors de ce Café Envie d'Agir :

**Collectif 4C** : A l'origine du Collectif 4C (Collectif Café Culture Cuisine), créé en mai 2015, on trouve un groupe d'habitants de la Goutte d'Or. L'objectif des fondateurs est d'orienter cette synergie humaine vers un lieu de convivialité et de solidarité, café associatif, culturel, et cuisine du quartier : un espace partagé et à partager. Le 4C propose :

- une restauration légère et pluriculturelle, de type plat unique, à consommer sur place pour les adhérents, les jeudi et vendredi midis
- des ateliers cuisine
- des actions de médiation par la cuisine
- la mise à disposition d'îlots de cuisson pour des particuliers ou des associations, à des fins privées, à toute heure de la journée (selon un planning géré par la coordination)

**La Chorba** : association laïque née en 1998 pour lutter contre la faim et l'exclusion sociale. Sa création est partie d'un constat simple : le nombre de personnes en difficulté pour se nourrir est croissant alors que notre système de consommation entraîne au quotidien un gaspillage de nourriture faramineux.

Pour répondre à ces objectifs, plusieurs actions : distributions de repas chauds, distribution de colis alimentaires, livraison de colis à domicile, maraudes, insertion professionnelle et lutte contre le gaspillage alimentaire.

## 1) Quiz sur la précarité alimentaire

- En France, combien y'a-t-il de personnes dépendantes de l'aide alimentaire en 2021 ?
  - 1 million
  - 5 millions
  - **8 millions**

8 millions de Français·es sont aujourd'hui dépendant·es de l'aide alimentaire, soit près de 12 % de la population. Ce chiffre est lui-même sous-estimé puisque toutes les personnes dans le besoin n'ont pas accès à un panier à proximité : elles peuvent y renoncer pour des problèmes d'accessibilité, un manque d'information quant à leurs droits ou même par crainte d'être stigmatisées.

- **Vrai** ou Faux ? Dès l'âge de 6 ans, les enfants d'ouvrier·es sont quatre fois plus touché·es par l'obésité que les enfants de cadres.

Vrai -> 1,3% des enfants de cadres et 5,5% des enfants d'ouvriers ; lié aux inégalités sociales et économiques qui vont favoriser des comportements liés à un mode de vie plus sain chez les enfants de cadre, dès le plus jeune âge (sport, alimentation équilibrée, etc.)

- En quelle année Coluche a-t-il lancé les Restos du cœur ?
  - 1978
  - **1985**
  - 1993

« Un resto qui aurait comme ambition, au départ, de distribuer deux ou trois mille couverts par jour », une solution qui se voulait temporaire à l'époque. Trente-six ans se sont écoulés depuis, l'aide alimentaire est devenue la réponse principale à la précarité alimentaire.

- Qu'est-ce que le FEAD ?
  - **Fonds européen d'aide aux plus démunis**

- Fonds des Entreprises pour l'Achat de Dragibus
- Fonds d'entraide pour l'alimentation et le développement

Créé en 2014 (pour remplacer le programme européen d'aide aux plus démunis), il soutient financièrement les actions menées par les États membres et les associations caritatives de l'UE pour apporter une assistance alimentaire et/ou matérielle aux plus démunis. Les États sont tenus de co-financer au minimum 15 % de leurs programmes nationaux.

En France, le FEAD compte quatre grandes associations bénéficiaires : la Croix-Rouge, les Restos du Cœur, le Secours populaire et la Fédération française des banques alimentaires.

En 2019, l'établissement public France AgriMer est critiqué dans le cadre de sa gestion du FEAD, lors de la controverse des « faux steaks ». FEAD souvent lié à l'achat de produits ultra-transformés, gras et très riches en sucre et en sel.

- **Vrai** ou Faux : l'aide alimentaire permet aux supermarchés de faire des économies ?

L'aide alimentaire consiste à donner ou à vendre à prix très bas tous les surplus de la grande distribution. C'est un business, le système agro-alimentaire a besoin des pauvres pour recycler ce qui n'a pas été acheté. Ils lui permettent d'économiser les coûts de destruction des surplus et, en plus, de défiscaliser. En France, 60 % des produits donnés aux associations sont défiscalisés. Il y a peu d'aliments frais. Ce sont souvent des plats et conserves de piètre qualité, contenant des produits préparés.

- Qu'est-ce que la sécurité sociale alimentaire ?
  - Un programme mis en place en URSS pour rembourser tous les achats alimentaires des familles d'agriculteur-rices pendant les périodes de gel l'hiver.
  - **Un système qui n'est pas encore mis en place mais qui proposerait à chaque citoyen un crédit de 150 euros par mois et par personne pour acheter des produits conventionnés (locaux et bio)**

Depuis 2017, agriculteurs, agronomes et syndicats, travaillent aux moyens de reconnaître un droit à l'alimentation pour tous. La SSA consiste à penser ensemble le droit de tous à l'alimentation mais aussi les transformations de la production agricole et les droits des paysans. La proposition d'une sécurité sociale de l'alimentation est de sortir de l'idée de cibler des populations particulières - les pauvres, les femmes pauvres, les personnes âgées pauvres- et de proposer quelque chose d'universel.

Les promoteurs de ce système proposent que chaque citoyen dispose d'une carte - ils la comparent avec la carte vitale - créditée de 150 euros par mois et par personne. Une somme qui permettrait d'acheter des produits alimentaires conventionnés.

Des caisses locales d'Assurance alimentaire élues démocratiquement établiraient la liste et le prix des produits conventionnés, en fonction d'un cahier des charges relatif à la qualité du produit et aux conditions de sa production.

*Pour plus d'information sur la sécurité sociale alimentaire, reportez vous à la page 304 du Guide pour Agir !*

## 2) Contact d'associations et collectifs par manière d'agir

### Sommaire :

- Installer un garde manger ou un frigo solidaire
- Organiser une disco-soupe
- Réaliser/ participer à des maraudes
- Préparer / Distribuer des colis alimentaires
- Participer à l'activité d'une épicerie solidaire/ sociale
- Cuisiner et participer à l'activité d'un restaurant associatif
- Participer/ organiser des ateliers de cuisine participatifs et solidaires
- Donner des invendus à des associations de solidarité
- Participer au réseau du Carillon pour aider les personnes sans domicile fixe
- S'engager pour les étudiant-es en grande précarité
- Participer à des événements pour dénoncer et lutter contre la misère
- S'engager à distance

### - **Installer un garde manger ou un frigo solidaire :**

*C'est une armoire ou un frigo, installé sur l'espace public, devant une petite surface de distribution alimentaire, de commerçant-es ou de restaurateur-trices, qui s'engage à y déposer ses invendus et à veiller au respect des règles d'hygiène et de sécurité pour l'ensemble des autres dons alimentaires réalisés par les riverain-es. En libre accès, chacun-e peut y déposer et/ ou y récupérer des denrées alimentaires sans obligation de réciprocité (à disposition des plus démunis). Ce mouvement permet de lutter contre le gaspillage alimentaire et de favoriser l'engagement local des citoyen·nes par des gestes simples du quotidien.*

- [Frigos Solidaires](#) : association qui accompagne la mise en place de frigos solidaires. contactez-les à [hello@lesfrigossolidaires.com](mailto:hello@lesfrigossolidaires.com).
- [HopHopFood](#) : association qui construit et met en place des [garde-mangers solidaires](#). Contactez les à [contact@hophopfood.org](mailto:contact@hophopfood.org).

*Avez-vous une idée du nombre de Frigos solidaires à Paris ? Dans quels arrondissements se trouvent-ils ?* → Il y a 8 frigos solidaires à Paris. 3 dans le 18ème : Bar le Brio, Bar commun et la Cantine du 18e. Un dans le 10e à la Base. Un dans le 20e à la Bellevilloise. Un dans le 11e à l'Armée du Salut. En tout, la France compte pas moins de 40 frigos.

*Avez-vous une idée du type de produit qu'on peut mettre dedans ? Avez-vous une idée de ce qu'on ne peut pas y mettre ?*

PRODUITS ADAPTÉS AU FRIGO	PRODUITS NON ADAPTÉS AU FRIGO
PRODUITS SECS : biscuits, l'épicerie ... VÉGÉTAUX : fruits, légumes ... PRODUITS SANS DATE DE PÉREMPTION AFFICHÉE PRODUITS AVEC UNE DLC* (non dépassée, et encore emballés) PRODUITS AVEC DLUO** (y compris raisonnablement dépassée)	PLATS CUISINÉS MAISONS PRODUITS DÉJÀ ENTAMÉS ALCOOL À ÉVITER : VIANDES ET POISSONS (en veillant à ne pas briser la chaîne du froid)

**- Organiser une disco-soupe :**

*Disco-Soupe est un mouvement national de sensibilisation au gaspillage alimentaire dans l'espace public et dans une ambiance festive ! Après avoir récupéré des invendus alimentaires auprès de supermarchés, on les cuisine dans la rue, en musique et en invitant les passant-es à participer. On entoure le stand de panneaux expliquant les enjeux du gaspillage et on déguste tous·tes ensemble les salades, soupes et smoothies préparés.*

- [La débrouille compagnie](#) (19ème) : association qui aide à préparer la cuisine pour l'organisation de disco soupes avec des invendus. Rendez-vous directement sur place (plutôt le jeudi lorsqu'il n'y a pas d'ateliers) Contactez-les à [info@debrouille.com](mailto:info@debrouille.com) ou au **01 53 19 75 58**.

**- Réaliser/ participer à des maraudes :**

- [Entraides citoyennes](#) : association qui aide à la préparation alimentaire avant la maraude. Il suffit de se créer un compte sur [l'espace membre](#) et de s'inscrire à l'activité qui vous intéresse. Contactez Laure au 06 62 34 51 24 ou à [benevoles@entraides-citoyennes.org](mailto:benevoles@entraides-citoyennes.org).
- [La Chorba](#) : Tous les lundis soirs, les bénévoles de l'association partent à la rencontre des personnes sans-abri dans Paris au cours de maraudes et assurent une distribution de nourriture. Renseignez-vous sur [cette page](#) pour devenir bénévole.

- [MIAA](#) : association qui organise dans le 19ème arrondissement des maraudes du lundi au vendredi à 10h30. Vous pouvez les contacter par mail à [miaa@miaa.fr](mailto:miaa@miaa.fr).
  - [La Balade des Lucioles](#) : association d'aide aux démunis-es. Au programme : tour des boulangeries partenaires pour récupérer leurs invendus, puis redistribution aux personnes croisées pendant la balade ! Pour s'inscrire à une balade, il suffit de prendre contact depuis leur page Facebook, au **07 69 06 74 44** (secteur Place d'Italie) ou au **07 83 86 82 77** (secteur Cadet).
  - [Dans ma Rue](#) : association qui a pour objectif de recréer du lien social avec les plus démunis. Pour cela l'association organise des maraudes à Vincennes ! Les maraudeurs distribuent gâteaux, thé et café aux sans-abris du quartier. La philosophie de l'association est de prendre le temps de discuter avec les personnes rencontrées, s'asseoir, prendre une boisson avec eux et échanger. Contactez-les à [dansmarue@yahoo.com](mailto:dansmarue@yahoo.com).
  - [P'tits Dej's Solidaires](#) : nés de l'initiative d'habitant-es, ce collectif organise des distributions de repas aux personnes en situation de précarité (réfugiés qui campent dans le quartier de Stalingrad) tous les matins de 8h à 10h au jardin d'Eole (à côté de la petite ferme). Ce collectif propose également des distributions de vêtements (en partenariat avec Emmaüs) et une aide aux démarches administratives. Envie de vous engager ? Envoyez-leur un message sur leur [page Facebook](#).
  - [Les Marmoulins De Ménil](#) : Deux fois par semaine une équipe constituée de bénévoles se rend au Marché International de Rungis pour récupérer les invendus de fruits et légumes auprès de grossistes du marché. Une fois arrivés au local, ces aliments permettent de constituer des paniers distribués lors de maraudes dans l'Est de Paris et d'aller à la rencontre des personnes, qui, coupées des dispositifs d'aide et d'hébergement, se sont installées dans la rue. Contactez-les à [lesmarmoulins75020@gmail.com](mailto:lesmarmoulins75020@gmail.com).
  - **Solidaritess**, organisation de maraudes. 103 av Georges Gosnat, 94200 IVRY SUR SEINE. Contact : [solidaritess.94@gmail.com](mailto:solidaritess.94@gmail.com)
- **Préparer / Distribuer des colis alimentaires**
- La [Chorba](#) : Un samedi sur deux d'octobre à juin, l'association organise une distribution de colis alimentaires à destination de personnes démunies. L'objectif est de permettre aux personnes défavorisées de se nourrir avec des produits de qualité. Les personnes bénéficiant des colis alimentaires sont

orientées vers l'association par une assistante sociale de la Ville de Paris ou par un travailleur social des associations partenaires.

- Les [P'tits Dej's Solidaires](#) : nés de l'initiative d'habitants, ce collectif organise des distributions de repas aux personnes en situation de précarité (réfugiés qui campent dans le quartier de Stalingrad) tous les matins de 8h à 10h au jardin d'Eole (à côté de la petite ferme). Envie de vous engager ? Envoyez-leur un message sur leur [page Facebook](#).
  - [Solidarité migrants Wilson](#) : distributions de petits déjeuners quotidiens à Saint-Denis et Paris nord. Contactez-les à [wilsonsolidaire@gmail.com](mailto:wilsonsolidaire@gmail.com) ou sur leur [page Facebook](#).
  - Avec les [Brigades de Solidarité](#) : réseau de groupes d'aide mutuelle auto-organisés agissant pour une auto-défense pour le peuple par le peuple face à la crise sanitaire. Participez à leur distribution en contactant la brigade de votre arrondissement sur [leur site](#) ou contactez-les à [brigadepopulaire-idf@protonmail.com](mailto:brigadepopulaire-idf@protonmail.com).
  - [La Table ouverte](#) : distribution de colis alimentaires dans le Quartier de la Goutte d'Or : Rachid Arar s'occupe d'accueillir les bénévoles. Contactez-le au **06 58 96 29 52** ou à [info@latableouverte.fr](mailto:info@latableouverte.fr). Rendez-vous de 10h à 12h pour cuisiner et préparer les colis au 19-23 rue Léon, 75018 Paris
  - [Le Secours Populaire](#) : Pour devenir bénévole, remplissez ce [formulaire](#).
  - [Les Restos du Coeur](#) : Pour devenir bénévole, remplissez ce [formulaire](#).
  - [La Croix Rouge](#) : Pour devenir bénévole, remplissez ce [formulaire](#).
  - [Les Banques Alimentaires](#) : Regardez quelles missions de bénévolat existent près de chez vous sur cette [page](#).
- **Participer à l'activité d'une épicerie solidaire/ sociale** (cela permet à des personnes en grande précarité de se procurer des denrées alimentaires à très bas prix) :

*Qu'est ce qu'une épicerie solidaire ? - "L'épicerie solidaire est un commerce de proximité classique qui permet à un public en difficulté économique de réaliser ses courses et de choisir les produits qu'il souhaite consommer, en proposant des denrées de qualité entre 10% à 30% de leur valeur marchande. La force des épiceries solidaires est de proposer une offre alimentaire diversifiée et de qualité, qui permet l'accès à des produits frais et à des fruits et légumes à des personnes ayant des difficultés économiques. Les client-es bénéficiaires sont orientés vers l'épicerie solidaire par un-e travailleur-euse social-e, la durée*

*d'accès est limitée et chaque client-e bénéficiaire est accompagné-e afin de travailler son projet personnel à réaliser durant le temps d'accès à l'épicerie solidaire. Les épiceries solidaires sont des lieux d'accueil et d'échange, elles organisent régulièrement des activités pour leurs clients bénéficiaires." - site ANDES*

- [ANDES](#) : réseau pionnier des épiceries solidaires et l'un des principaux acteurs de l'aide alimentaire en France. Pour devenir bénévole, contactez directement l'épicerie solidaire la plus proche de chez vous en consultant [la carte des épiceries solidaires](#).
- [L'Épicerie Solidaire de la Croix Rouge](#) (11ème) : elle accueille des hommes et des femmes en situation de précarité financière sur orientation des services sociaux de la ville de Paris. "Le public ciblé dans les épiceries sociales rencontre des difficultés financières passagères ou est en parcours de réinsertion professionnelle et a besoin d'un coup de pouce sur une durée limitée pour mener à bien un projet social qui leur garantira un retour à l'autonomie. Le bénéficiaire vient s'approvisionner régulièrement en ne payant que **10% de la valeur réelle des marchandises**, pendant une durée déterminée lors d'un comité d'attribution. La contribution financière favorise le sentiment de dignité et apprend à gérer un budget" - Action Sociale/ Croix Rouge. Contactez les à [epicerie.paris11@croix-rouge.fr](mailto:epicerie.paris11@croix-rouge.fr) ou au **06 31 91 63 52**.
- [L'Épicerie solidaire Crimée](#) (19ème) : gérée par le Centre d'Action Sociale de la Ville de Paris. Cette épicerie solidaire rue de Crimée est ouverte aux familles et personnes seules du 19e arrondissement, quelle que soit leur situation administrative. Les bénévoles seront notamment mobilisés sur : l'accueil physique des bénéficiaires aux heures d'ouverture de l'épicerie, l'accompagnement des bénéficiaires dans l'acte d'achat [sensibiliser à l'achat de produits frais, fruits et légumes et aux produits à cuisiner, donner des conseils sur les produits (lire une étiquette, comparer les prix, etc.)] et la collecte auprès des magasins partenaires.
- [Villejuifois Solidaire](#) : épicerie solidaire proposant des denrées alimentaires et des produits d'hygiène à moindre coût. C'est aussi un lieu d'accueil, d'écoute, d'échange, d'entraide, et de solidarité grâce à leurs ateliers, activités et rencontres, permettant aux client-es de recréer du lien social, de retrouver l'estime de soi, de réaliser un projet. Contactez-les au **07 71 16 93 52** ou à [Villejuifois.Solidaires@gmail.com](mailto:Villejuifois.Solidaires@gmail.com).

- [Le Marché Solidaire Paris 14e](#) : épicerie solidaire qui accompagne les habitant-es du 14e en situation de précarité en leur donnant accès à des produits de consommation courante moins cher que dans le commerce (20% du prix réel en moyenne). Vous souhaitez les rejoindre ? Utilisez le [formulaire de contact](#) pour leur envoyer un message ou contactez-les à [contact.lemarchesolidaire@gmail.com](mailto:contact.lemarchesolidaire@gmail.com).
  
- ***Cuisiner et participer à l'activité d'un restaurant associatif :***
  - [La Nouvelle Rôtisserie](#) (10ème) : La nouvelle rôtisserie est un restaurant associatif, autogéré et alternatif. Elle est née par l'initiative des habitant-es du quartier. Il s'agit d'un lieu ouvert aux associations, qui assurent les services du restaurant. Plus de 150 associations y participent! Il s'agit aussi d'un lieu de réinsertion et accessible au plus grand nombre, avec des prix très bas, pour favoriser la mixité sociale. Pour devenir bénévole, il faut rejoindre une des associations qui aident à la confection des menus. Pour plus d'information participez à leur [apéros porte-ouverte](#). Contactez-les à [contact@lanouvellerotisserie.org](mailto:contact@lanouvellerotisserie.org).
  - [L'un est l'autre](#) : L'association apporte son soutien aux personnes en situation de précarité ou d'exclusion en offrant, à Paris, toute l'année, des repas chauds servis à table, chaque samedi et dimanche midi ainsi que chaque jeudi soir. Envoyez votre nom, prénom, adresse email, numéro de téléphone à [communication@lunestlautre.org](mailto:communication@lunestlautre.org) afin de recevoir la Newsletter Hebdomadaire qui vous permettra de vous inscrire pour la semaine en cours.
  - [Les Soupes de Nuits](#) de L'Armée du Salut : service assuré par des bénévoles 7 jours sur 7. Les soupes de nuit de l'Armée du Salut sont servies désormais au 70, Boulevard Barbès dans le 18ème. Contactez-les à [benevolat@arneedusalut.fr](mailto:benevolat@arneedusalut.fr) ou au **01 43 62 25 60**.
  - [Pas si Loin](#) : café associatif qui aide à la préparation et au service de repas solidaire (à partir d'1€) à Pantin tous les mercredis et dimanches à partir de 12h30. Contactez-les à [associationpassiloin@gmail.com](mailto:associationpassiloin@gmail.com) ou au **09 53 20 37 63**.
  - Le restaurant associatif de [Quartier Libre](#) est ouvert tous les jeudis et vendredis midi. Les personnes intéressées peuvent venir quand elles le souhaitent pour intégrer l'équipe de volontaires du jour, en se présentant sur

place dès 9h30 ou plus tard selon leurs disponibilités. Contactez Séverine au **06 70 04 40 92 / 06 60 92 08 60**.

- [Cantine des Pyrénées](#) : restaurant social géré par un collectif du 20e arrondissement. Contactez-les à [contact.cantine.des.pyrenees@gmail.com](mailto:contact.cantine.des.pyrenees@gmail.com).
- [Troisième Café](#) : café et restaurant associatif à prix modéré suite à la mobilisation d'un collectif d'habitant-es du centre de Paris. Vous pouvez devenir chef-fe d'un soir en élaborant un menu (entrée-plat-dessert) pour 20-25 personnes qu'il vous suffit d'envoyer avec votre liste de courses et la date que vous avez choisie à [chef@troisiemecafe.org](mailto:chef@troisiemecafe.org).
  
- **Participer/ organiser des ateliers de cuisine participatifs et solidaires :**
  - [Collectif 4C](#) - collectif café culture cuisine (18ème) : activités culinaires inscrites dans une démarche de démocratie alimentaire et proposées par les habitant-es de la Goutte d'Or. Le but de ces ateliers est d'accueillir et d'échanger avec d'autres personnes pour les déjeuners du 4C en cuisinant les repas avec les habitant-es volontaires, effectuant le service puis le rangement et le nettoyage de la salle. Le-la bénévole doit avoir et/ou les savoir-faire culinaire et pâtissier et/ou le désir d'apprendre, le goût de transmettre, de la rencontre, de piloter des projets et conduire des actions autour de l'alimentation et la culture. Le-la bénévole peut s'engager à n'importe quel moment de l'année. Contactez-les à [collectif4c@gmail.com](mailto:collectif4c@gmail.com).
  - [MIAA](#) : l'association organise dans le 19ème arrondissement une préparation de repas pour ensuite les distribuer dans des maraudes du lundi au vendredi. Vous pouvez les contacter par mail à [miaa@miaa.fr](mailto:miaa@miaa.fr) en précisant si vous souhaitez venir pour la préparation des repas à 8h, ou pour avancer la cuisine du lendemain à 16h (hors vendredi).
  
- **Donner des invendus à des associations de solidarité**
  - [Le Chaînon Manquant](#) : association qui collecte les surplus des professionnels de l'alimentation puis les redistribue immédiatement aux acteurs sociaux pour une consommation de produits frais le jour même par ceux qui en ont le plus besoin. Pour devenir bénévole, remplissez ce [formulaire](#).

- [Biocycle](#) : association qui redistribue les invendus des commerçant-es, cantines ou encore restaurants-traiteurs à des associations caritatives en triporteurs électriques. Contactez-les à [benevolat@biocycle.fr](mailto:benevolat@biocycle.fr).
  - [Les Marmoulins De Ménil](#) : Deux fois par semaine une équipe constituée de bénévoles se rend au Marché International de Rungis pour récupérer les invendus de fruits et légumes auprès de grossistes du marché. Une fois arrivés au local, ces aliments permettent de constituer des paniers ou de cuisiner des repas qui seront livrés dans des foyers de travailleurs, des campements de migrants ou des associations de prostituées. Contactez-les à [lesmarmoulins75020@gmail.com](mailto:lesmarmoulins75020@gmail.com).
  - [Hologramme Global](#) : association qui glane les invendus des marchés de Daumesnil et Reuilly et anime ensuite une redistribution solidaire au kiosque citoyen. Contactez-les à [benevolat@hologramme.global](mailto:benevolat@hologramme.global).
- ***Participer au réseau du Carillon pour aider les personnes sans domicile fixe***
- Le [Carillon](#) a mis en place un réseau de commerçant-es solidaires : Un commerçant-e peut signaler sa solidarité par un label sur sa vitrine et les personnes dans le besoin se sentent ainsi les bienvenues dans ce commerce. Les services rendus par les commerçant-es sont variables (accès aux toilettes, bagagerie, etc.) mais les structures qui s'y prêtent (boulangerie, café restaurant etc) proposent des produits en attente. Vous pouvez participer à des sensibilisations de commerçant-es ou à d'initiatives urbaines citoyennes afin d'intégrer le réseau depuis ce [formulaire de contact](#).

## **S'ENGAGER POUR AIDER LES ÉTUDIANT·ES EN GRANDE PRÉCARITÉ**

- ***Participer à la confection et à la distribution de colis alimentaires*** pour les étudiant-es en grande précarité :
  - Avec [Linkee](#) : Ce mouvement permet à chaque citoyen·ne de venir en aide aux plus démunis-es en distribuant des colis alimentaires. Remplissez ce [formulaire](#) pour devenir Linkeur·se. Contactez-les à [benevoles@linkee.co](mailto:benevoles@linkee.co).
  - [CoP1](#) : distribution de colis alimentaires pour étudiant·es. Contactez-les à [cop1.solidarites.etudiantes@gmail.com](mailto:cop1.solidarites.etudiantes@gmail.com).

- **Participer à l'activité d'une épicerie solidaire/ sociale**

- Avec [L'AGORAÉ](#) (13ème et 18ème) (entièrement gérée par et pour les étudiant-es) : c'est d'abord un lieu d'échanges et de solidarité à destination de tous-tes les étudiant-es, où ils pourront se rencontrer, échanger, s'informer, être écouté-es et accompagné-es dans leurs démarches quotidiennes. Mais c'est aussi une **épicerie sociale** à destination des étudiant-es les plus précaires et pas seulement les étudiant-es boursiers, qui leur permettra de bénéficier d'une aide alimentaire tout en gardant leur autonomie dans leurs achats. L'AGORAÉ organise également des distributions de colis alimentaires et des brunch solidaires. Contactez-les à [agorae@ageparis.org](mailto:agorae@ageparis.org) ou au 01 45 84 05 73.

### **S'ENGAGER À UNE PLUS GRANDE ÉCHELLE**

- **Participer à des événements pour dénoncer et lutter contre la misère** (Lancer/signer des pétitions, organiser/participer à des manifestations, des événements)

- [ATD Quart-Monde](#) : ce mouvement rassemble celles et ceux qui veulent s'engager pour mettre fin à l'extrême pauvreté et construire une société plus juste, qui respecte les droits fondamentaux et l'égalité de dignité de toutes et tous. Pour mener ce combat contre la misère, ATD Quart Monde s'appuie sur trois modes d'actions complémentaires : **agir sur le terrain avec les personnes en situation de pauvreté** pour s'unir autour d'un même combat et obtenir l'application du droit. **Agir auprès des institutions pour faire évoluer les lois** et les pratiques, en associant les personnes qui vivent en situation de pauvreté → mène un ensemble d'actions visant à influencer les décisions des responsables politiques qui ont un impact sur la vie des personnes les plus exclues et leur accès aux droits. **Agir auprès de l'opinion publique** pour faire changer le regard porté sur les personnes les plus pauvres et appeler la société à s'engager dans le combat contre la misère. Avec le Collectif Refuser la Misère, ils organisent chaque 17 octobre [La Journée Mondiale du Refus de la Misère](#). Regardez quelles missions bénévoles vous conviennent le mieux sur cette [page](#) et contactez-les à [mobicom@atd-quartmonde.org](mailto:mobicom@atd-quartmonde.org).

- [Action contre la Faim](#) : organisation non gouvernementale internationale qui lutte contre la faim dans le monde. Sa mission est d'éliminer la faim par la prévention, la détection et le traitement de la sous-nutrition, en particulier pendant et après les situations d'urgence liées aux conflits et aux catastrophes naturelles. Actions : organisation de table ronde, d'enquête de terrain, course, concert caritatif. Pour devenir bénévole, remplissez ce [formulaire](#).

### **S'ENGAGER À DISTANCE :**

- [PourEux le mouvement](#) : des livreur·ses à vélo solidaires livrent aux personnes à la rue des repas que vous préparez chez vous. Pour rejoindre le mouvement suivez [ce lien](#). Contactez-les à [poureuxparis@gmail.com](mailto:poureuxparis@gmail.com).
- Faire un don à une association luttant contre la précarité alimentaire.
- Aider administrativement (communication, trésorerie, administration, comptabilité) une association luttant contre la précarité alimentaire.
- Porter un projet de **frigo solidaire** : déposer la demande au Budget Participatif; contacter la mairie pour savoir s'il est possible de mettre le frigo à tel endroit sur l'espace public, participer à la communication en ligne pour faire connaître le projet (auprès du conseil de quartier et des structures associatives du quartier etc)
- Contacter des supermarchés pour savoir s'ils donnent leur autorisation pour donner leurs invendus à des structures associatives.
- [Soliquide](#) : aider à cartographier les initiatives citoyennes et de solidarité pour permettre aux personnes dans le besoin de savoir où et à qui s'adresser