



## Comment agir pour manger mieux dans son quartier ?

1001 manières de s'engager : laquelle vous correspond ?

### LE RESEAU AMAP

#### *Présentation de l'association*

L'Association pour le Maintien d'une Agriculture Paysanne (AMAP) promeut une dynamique agricole au travers des circuits courts et des engagements environnementaux. L'AMAP est une véritable opportunité pour l'agriculture régionale. Elle repose sur des principes de solidarité, de salaire décent pour les producteurs, de transparence, de respect de l'environnement et de proximité.

Le réseau AMAP IDF a pour principale mission la promotion et l'aide à la création d'AMAP, ainsi que l'installation de jeunes producteurs dans la région.

#### *Comment s'engager*

Participer au circuit court : en achetant vos produits auprès de l'AMAP la plus proche de chez vous,

En adhérent au réseau en tant que "Groupe AMAP" ou "Producteur" : [http://www.amap-idf.org/adherer-au-reseau-des-amap-en-ile-de-france\\_45.php](http://www.amap-idf.org/adherer-au-reseau-des-amap-en-ile-de-france_45.php)

#### *Qui contacter*

[contact@amap-idf.org](mailto:contact@amap-idf.org)

En allant au Réseau AMAP Ile-de-France, 47 avenue Pasteur, 93100 Montreuil

Site web

[www.amap-idf.org](http://www.amap-idf.org)

09 52 91 79 95

## LA RUCHE QUI DIT OUI

*Présentation du réseau*

La Ruche qui dit Oui est une plateforme Web permettant à chacun d'accéder à une alimentation de qualité tout en soutenant une agriculture fermière, créatrice d'emplois et de bien-être social. L'idée principale de ce réseau est bien d'offrir aux circuits courts les outils pour passer à la vitesse supérieure et changer d'échelle.

*Comment s'engager*

1 - En rejoignant l'une des 700 ruches en France,

2 - Chaque semaine, le responsable diffuse en ligne une sélection de produits fermiers aux membres de sa ruche,

3- Les consommateurs ont 6 jours pour passer commande sur le site, de façon très simple en cliquant sur les produits convoités. Pas d'obligation, pas d'abonnement: chaque Membre de la Ruche est libre de commander ou non,

4 - Une fois les commandes terminées, deux options :

- Le Producteur a atteint son minimum de commandes, tout va bien,
- Il ne l'a pas atteint. Dans ce cas, il ne viendra pas livrer cette fois-ci,

5 - La veille de la distribution, chaque Membre reçoit la liste complète de ses courses effectives et donc du montant débité.

OU

En ouvrant une ruche : <https://laruchequiditoui.fr/fr/p/open>,

En fournissant une ruche :

<https://laruchequiditoui.fr/fr/p/provide>

*Qui contacter*

[support@laruchequiditoui.fr](mailto:support@laruchequiditoui.fr)

Facebook : <https://www.facebook.com/laruchequiditoui>

*Site web*

<https://laruchequiditoui.fr/fr>

## LA LOUVE

*Présentation de la coopérative*

La Louve est un supermarché coopératif et participatif. La coopérative fonctionne sur la base de l'autogestion. Elle s'engage à être accessible à tous, et sensibilise ses participants aux enjeux alimentaires. Elle soutient le développement d'une agriculture locale, respectueuse de l'environnement et favorable aux producteurs.

*Comment s'engager*

En devenant bénévole afin de participer au bon fonctionnement du supermarché : chaque bénévole vient apporter son aide durant 3 heures consécutives toutes les 4 semaines.

*Qui contacter*

[info@cooplalouve.fr](mailto:info@cooplalouve.fr)

Assiter à une réunion d'accueil :

<http://dons.cooplalouve.fr/participez#adhesion>

En allant à La Louve, 116 rue des Poissonniers, 75018 Paris.

*Site web*

<http://dons.cooplalouve.fr/>

## LES INCROYABLES COMESTIBLES

*Présentation de l'association*

Les Incroyables Comestibles est une démarche participative citoyenne et solidaire issue d'un élan volontaire de don et de partage. L'idée est simple : faire de la ville un immense jardin partagé, auquel tout le monde peut contribuer.

*Comment s'engager*

Chacun est ainsi appelé à devenir un apprenti jardinier-citoyen, en plantant, cultivant et récoltant à sa guise les fruits du potager en libre-service.

<http://paris.lesincroyablescomestibles.fr/quelques-outils-pratiques/>

*Qui contacter*

[incroyablescomestiblesparis@gmail.com](mailto:incroyablescomestiblesparis@gmail.com)

*Site web*

<http://lesincroyablescomestibles.fr/>

## KELBONGOO

*Présentation de l'entreprise*

Kelbongoo est une entreprise de l'économie sociale et solidaire. Cela signifie que les objectifs du projet sont avant tout éthiques, mais que l'entreprise cherche à être viable et autonome économiquement.

Kelbongoo a pour objectifs de permettre à tous de se nourrir avec des produits fermiers, de développer un modèle d'approvisionnement alternatif, d'encourager le développement d'une consommation durable et responsable et de s'implanter au cœur des quartiers.

*Comment s'engager*

Commander des paniers pour favoriser le développement de l'initiative.

*Qui contacter*

[commande@kelbongoo.com](mailto:commande@kelbongoo.com)

[communication@kelbongoo.com](mailto:communication@kelbongoo.com)

En allant au siège de Kelbongoo, 18 rue Borrégo, 75020 Paris.

*Site web*

<http://www.kelbongoo.com>

## AMAPOULE

*Présentation de l'association*

L'association AMAPoule souhaite promouvoir une agriculture durable, socialement équitable et écologiquement saine, par la vente de paniers bio.

*Comment s'engager*

En adhérant à l'association et en bénéficiant des paniers bio via [ce lien](#),

*Qui contacter*

[amapoule@gmail.com](mailto:amapoule@gmail.com),

En allant à la Maison de Quartier du Landy, 12 rue Emile Cordon, 93400 Saint-Ouen.

*Site web*

<https://amapoule.org/amap/>

<https://www.facebook.com/amapouleSaintOuen/>

## AMAPUCES

*Présentation de l'association*

L'association AMAPuces propose à ses adhérents des distributions de paniers bio.

*Comment s'engager*

En adhérant à l'association et en bénéficiant des paniers bio : <https://amapuces.wordpress.com/contenus-des-paniers-2017/>,

En devenant bénévole afin d'aider lors des livraisons : <https://amapuces.wordpress.com/coups-de-mains-aux-livraisons-017/>.

*Qui contacter*

<https://www.facebook.com/amapuces/>

*Site web*

<https://amapuces.wordpress.com/>

## NATURALIA

*Présentation de l'association*

Créé en 1973, Naturalia est aujourd'hui la première enseigne spécialisée de produits biologiques et naturels en région parisienne avec 141 magasins proposant plus de 5000 références.

De pratiques agricoles soucieuses des écosystèmes et non polluantes en pratiques commerciales assurant une juste rémunération aux producteurs des pays en voie de développement, l'univers bio ne se résume pas à la simple protection de l'environnement. Du producteur au

consommateur, chaque acteur concerné participe au respect d'une même éthique qui veut préserver les ressources naturelles aussi bien que la qualité de vie des hommes qui travaillent la terre ou la santé des consommateurs.

*Comment s'engager*

En commandant un panier de produits bio :

[http://www.naturalia.fr/services/tarifs\\_livraison.asp](http://www.naturalia.fr/services/tarifs_livraison.asp)

*Qui contacter*

[http://www.naturalia.fr/services/nous\\_contacter.asp](http://www.naturalia.fr/services/nous_contacter.asp)

*Site web*

<http://www.naturalia.fr/>

## LA COUR DES MYRTILLES

*Présentation de l'association*

Conçu et construit de manière participative et écologique avec l'aide des Robins des Villes, la Cour des Myrtilles est l'endroit où la Culture revêt toutes les formes. C'est un espace partagé entre l'association Mains d'Œuvres et les riverains.

*Comment s'engager*

Pour vous même devenir co-gestionnaire de ce jardin partagé naissant, il vous suffit de signer la Charte d'utilisation commune de la Cour des Myrtilles et de devenir adhérent de l'Association : <http://www.mainsdoeuvres.org/IMG/pdf/charte-utilisation-commune-myrtilles.pdf>

*Qui contacter*

En allant à Mains d'Oeuvres, 1 rue Charles Garnier, 93400 Saint-Ouen.

*Site web*

<http://www.mainsdoeuvres.org/La-cour-des-myrtilles.html>  
<https://www.facebook.com/groups/courdesmyrtilles/>

## LA BOX A PLANTER

*Présentation de l'association*

Vous recevez à chaque saison votre box à planter avec l'essentiel pour jardiner,  
Vous découvrez vos 5 sachets de graines, et tous les conseils

dont vous avez besoin,  
Vous cultivez légumes, aromates et fleurs en suivant le guide.  
Vous vous régalez de vos plats *Made In Mon Balcon*.

*Comment s'engager*

Cultiver des aromates, des légumes et des fleurs toute l'année est à votre portée. Avec la box jardinage, apprenez à jardiner sans vous prendre le chou !

<https://laboxaplanter.com/abonnement-box-jardinage/>,

Des offres d'emploi sont aussi disponibles :

<https://laboxaplanter.com/join-us/>.

*Qui contacter*

<https://laboxaplanter.com/nous-contacter/>

*Site web*

<https://laboxaplanter.com/>

## LES JARDINS DE GUINOT

*Présentation de l'association*

Les riverains de Debain - Michelet à Saint-Ouen ont lancé en juillet 2012 une action militante pour créer un jardin partagé dans l'enceinte d'une cour désaffectée. Cet espace, qui comporte une bande pleine terre, une maisonnette en dure, un auvent, est en train de devenir un lieu de rencontre et d'espace vert dans un quartier qui en manque cruellement.

*Comment s'engager*

Les activités proposées au sein du jardin : Jardinage, ateliers construction à partir de matériel usagé, événements divers. Vous pouvez proposer vos services et votre aide en contactant l'association via les coordonnées ci-dessous.

*Qui contacter*

[labandaguinot@gmail.com](mailto:labandaguinot@gmail.com)

Julie Ghibaudo - 06 17 04 24 73,

En allant à Mains d'Oeuvres, 8 rue Claude Guinot, 93400 Saint-Ouen.

*Site web*

<http://www.jardinons-ensemble.org/spip.php?article2175>,

<https://www.facebook.com/Les-jardins-de-Guinot-255129657934481/>.

## Autres pistes à creuser

### LE PARC DES DOCKS, SAINT-OUEN

La serre pédagogique municipale a deux missions principales :

- sensibiliser petits et grands à la nature par le biais de nombreux ateliers manuels ;
- encadrer et accompagner les Audoniens qui prennent soin des jardins partagés.

La serre pédagogique est ouverte à tous, particuliers comme associations, tant pour prendre des renseignements que pour s'initier aux joies du jardinage.

La biodiversité est au cœur des préoccupations des agents en charge de la serre et du Grand Parc. C'est dans ce cadre qu'ils organisent régulièrement, pour les scolaires et les familles, des ateliers découverte sur le thème de l'observation de la faune et de la flore.

<http://www.saint-ouen.fr/services-infos-pratiques/environnement-et-espaces-verts/118-le-grand-parc.html>

### MON PETIT BALCON

Impossible de jardiner sans avoir de jardin ? Détrompez-vous ! Rendez-vous sur [www.monpetitbalcon.fr](http://www.monpetitbalcon.fr) pour apprendre à jardiner du sol au balcon en passant par les rebords de fenêtre.

<http://monpetitbalcon.fr/>

### BELGOMARKT (Belgique)

Nous avons voulu créer une alternative aux supermarchés de proximité conventionnels, qui soit tout aussi pratique, facile et abordable.

2 ans après avoir parcouru toute la Belgique à la rencontre des producteurs, nous vous proposons un nouveau concept de supermarché de proximité qui commercialise des produits belges cultivés/produits et/ou entièrement transformés en Belgique. Nous travaillons en circuit court avec 95% de nos producteurs, grâce à quoi nous pouvons garantir un maximum de transparence. Nous privilégions le vrac et supprimer les emballages et les intermédiaires se ressent sur nos prix.

Notre objectif: rendre une consommation saine et RESPONSABLE beaucoup plus accessible, tout en redynamisant l'économie locale.

<http://belgomarkt.be/>

### « FOOD COOP », TOM BOOTHE

« Food Coop » est un film documentaire franco-américain réalisé par Tom Boothe, sorti en 2016. Le film présente l'expérience de la Food Coop à *Park Slope*, un quartier de New York, en 1973. Ce supermarché participatif comprend 17 000 membres également tous propriétaires de la société et qui s'engage à y travailler 2 h 45 par mois.

<https://foodcooplefilm.com/>

### VRAC ASSO (Lyon)

L'association VRAC favorise le développement de groupements d'achats dans les quartiers prioritaires de la politique de la ville de l'agglomération lyonnaise. Le projet de l'association est orienté vers l'accès du plus grand nombre à des produits de qualité issus de l'agriculture paysanne/biologique/équitable à des prix bas, grâce à la réduction des coûts intermédiaires (circuits-courts) et superflus (limitation des emballages). Ainsi, VRAC permet aux habitants de ces quartiers de s'inscrire dans un mode de consommation durable et responsable, qui repose sur le collectif et les dynamiques locales pour faire face à la précarité et proposer un autre rapport à la consommation, à la santé et à l'image de soi.

<http://vrac-asso.org/>

### CAFE ENVIE D'AGIR « COMMENT AGIR POUR MANGER MIEUX ? »

Restitution du Café Envie d'agir « Comment agir pour manger mieux ? » du 19 octobre 2016.

[http://media.wix.com/ugd/ee0eb9\\_612154b4c3b24e289376ab5cd22137cf.pdf](http://media.wix.com/ugd/ee0eb9_612154b4c3b24e289376ab5cd22137cf.pdf)

### CAFE ENVIE D'AGIR « COMMENT AGIR POUR UNE CONSOMMATION RESPONSABLE ? »

Restitution du Café Envie d'agir « Comment agir pour une consommation responsable ? » du 30 novembre 2016.

[http://media.wix.com/ugd/ee0eb9\\_7be8fec0de8941fbb285d91635cc99ff.pdf](http://media.wix.com/ugd/ee0eb9_7be8fec0de8941fbb285d91635cc99ff.pdf)

## Le manger mieux – En Bref

Le fonctionnement d'une AMAP se fait par partenariat avec des maraichers. L'association finance les produits pour un an. Il est constaté que beaucoup de jeunes et de colocataires sont adhérents aux AMAP. Un producteur travaille environ avec 7 AMAP. Une relation de confiance est indispensable entre le producteur et le consommateur.

Au sein d'AMAPuces, le panier est à 11 euros. Celui comprend : 750 g de carottes, des endives, du chou, 1 kg de pommes de terre et des oignons.

La Louve est un supermarché coopératif (d'environ 800 m<sup>2</sup>). Il faut donner 3 heures de son temps et 100 euros d'adhésion pour bénéficier des offres du supermarché. 80 % de la main d'œuvre est bénévole.

La Louve se trouve prêt du quartier de la Goutte d'Or (dans le 18<sup>e</sup> arr). L'offre y est variée (produits africains ...) et elle est liée à la demande. Il est alors difficile de proposer une nouvelle diversité de produits.

Les problématiques actuelles autour de l'alimentation sont nombreuses.

- La rapidité du repas et de sa préparation. Le couple travaille et personne ne peut préparer à l'avance les repas donc on préfère acheter tout prêt.
- En ville on dépend complètement de l'offre qui est autour de nous, on n'est pas connecté à la terre.
- Les normes européennes imposent une sélection des produits. Par ex : une pomme doit être assez rouge/verte et suffisamment ronde sinon elle ne sera pas vendue.

Nous constatons aussi que les prix des produits bio ne sont pas plus chers, car en supermarché il y a la politique du « moins cher » pour inciter à la consommation.

Enfin des initiatives de tous les jours existent pour tendre au « manger mieux » :

- Il est plus motivant de cuisiner à plusieurs.
- On peut inciter les gens à se diriger vers le bio par l'éducation au goût.
- La dimension sociale de l'association « VRAC » de Lyon se caractérise par la revente des produits de base à une population précaire.
- Le « Réseau Cocagne » porte aussi cette dimension : des fermes emploient des personnes en voie d'insertion.
- Certaines municipalités embauchent des producteurs locaux pour les cantines scolaires. C'est aussi une éducation par la nourriture, les enfants sentent la différence dans leurs plats entre un producteur qui a pris le temps de cuisiner et une cuisine faite par une centrale.