



Artisans d'émancipation par l'alimentation

<https://cocagne-alimenterre.org/>



Ensemble,
cultivons la solidarité



Edito

Inflation, régime alimentaire dégradé: la double peine pour les plus précaires. Ne laissons pas faire !

Au cours des 3 dernières années, l'inflation a atteint jusqu'à 23%* notamment sur les produits frais, conduisant 47%* des ménages à renoncer à la qualité de leur nourriture. Cet appauvrissement bénéficie au marché de l'agro-industrie, celui du "moins disant" et d'une fuite en avant d'un système alimentaire injuste et délétère pour la santé. Un régime alimentaire plus gras, salé, sucré, produit à renforts de pesticides, engrais et additifs, puis ultra-transformé, exposant tant les mangeurs que les agriculteurs à de nombreuses maladies (obésité, diabète, maladies cardiovasculaires, retards de croissance, malformations congénitales, antibiorésistance, cancers...) terrible réalité dont le coût faramineux en terme de santé publique en France est estimé à minima à 12 milliards d'euros* par an !

A notre modeste niveau, grâce notamment à de nombreuses coopérations et au soutien de notre réseau de bénévoles, nous développons de nouveaux outils pédagogiques de prévention : «alimentation et santé» et «alimentation bas carbone», pour étayer l'aspect pédagogique de nos ateliers et animations de cuisines de rue, afin de sensibiliser un large public à ces enjeux tant sanitaires qu'économiques.

*Source "L'injuste prix de notre alimentation"

Secours catholique, Caritas France, CIVAM, Solidarité Paysans, Fédération française des diabétiques, Chiffres INSEE, ADEME, CNRS, INRAE

Vie associative

Le 3 décembre s'est déroulée notre AG

👉 2024 en bref : 16.000 paniers solidaires livrés et près de 300 animations réalisées auprès de 32 partenaires sociaux de Haute Garonne.

13 personnes salariées en parcours d'insertion pour réaliser nos animations ont bénéficiées de l'accompagnement socio-professionnel de notre structure.

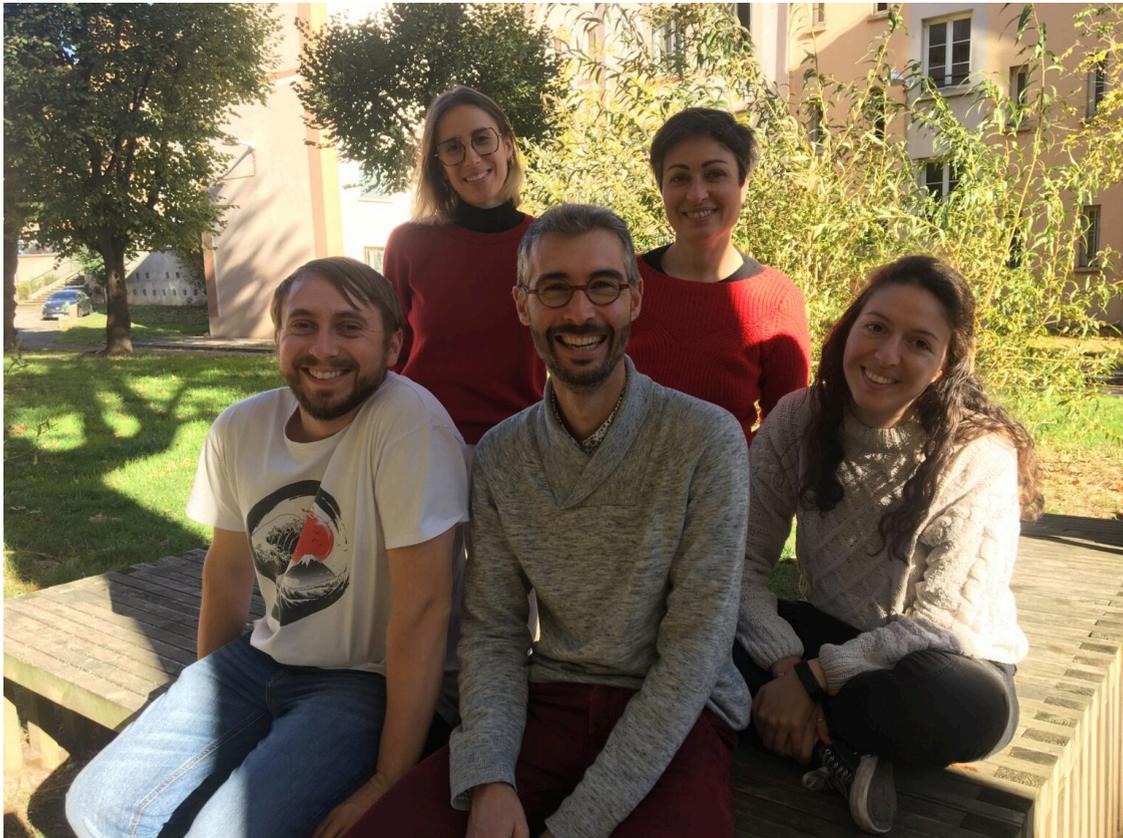
L'ouverture de la gouvernance se poursuit via de nouvelles adhésions de personnes morales : L'espace Famille de Blagnac et L'espace vie sociale de Castanet et de nouvelles personnes physiques/bénévoles.

Rejoignez nous
Adhérez à Cocagne Alimen'Terre

Les partenaires adhérents de Cocagne Alimen'Terre:

Afidel, Alimeco, Alliance & Cultures Nord, Anges Jardins, Centre social Bagatelle ASSQOT, Emmaüs Toulouse, Espace Famille Blagnac, Espace social Castanet, Faireco, GESMIP, Graines d'Avenir Comminges-Pyrénées, Jardins du Comminges, Jardins du Girou, Jardins du Ricotier, Jardins du Volvestre, Le Pavé, Les Zéroïnes, Ligne Rouge (Place Commune), Main Tendue, Rebonds!, Secours Catholique Ariège-Garonne, Secours Populaire Français Castanet, VRAC Toulouse Métropole

Faireco rejoint le Conseil d'Administration de Cocagne Alimen'Terre



Fairéco, association Toulousaine ayant pour objectif de valoriser les savoir-faire et d'accélérer la transition écologique et sociale, est adhérente et partenaire de longue date de Cocagne Alimen'Terre. Lors de notre AG nous avons acté l'entrée de Cédric Le Fur directeur adjoint de Faireco dans notre CA et nous réjouissons de pouvoir échanger, agir et porter des animations complémentaires autour de l'alimentation et de la transition écologique.

A la une

Alimeco et Cocagne Alimen'Terre ensemble pour répondre à l'urgence alimentaire de familles du quartier Bagatelle à Toulouse



En octobre dernier, dans le cadre du programme Mieux Manger pour Tous et grâce au soutien de Toulouse Métropole, nos deux associations ont démarré la distribution mensuelle de légumes frais dans les locaux d'Alimeco.

"Les familles ont reconnu la qualité et la fraîcheur des légumes, au point de les séparer des autres légumes qu'ils avaient chez eux. Le fait d'être livré avec de belles quantités, pas hasardeuses est un "luxe" pour cette distribution. Manipuler ces beaux légumes frais a aussi été un plaisir pour tout le monde et a procuré un sentiment de fierté aux bénévoles au moment de l'accueil des familles. En résumé, c'est un bilan très très positif sur tous les plans !"

Nahuel Angelinetti, bénévole Alimeco

Du vrac solidaire pour "Le petit Sab'lé" à l'université Toulouse III - Paul Sabatier



Depuis septembre dernier, nous sommes partenaires de l'épicerie solidaire "le petit Sab'lé". Cette épicerie permet aux étudiant.e.s en difficulté économique de réaliser leurs courses, en leur proposant des denrées à 20% de leur valeur marchande. Ainsi les Jardins du Volvestre y livrent chaque mardi environ 40 kg d'appréciables légumes frais. En outre en 2025, nos salariés en insertion auront le plaisir de se rendre sur le campus pour animer des ateliers type "cuisine sans moyen" avec les étudiant.e.s.

"Grâce à ce dispositif, les étudiantes et étudiants bénéficiaires sont déchargés d'une inquiétude quotidienne. Cette aide doit ainsi leur permettre de se nourrir à petits prix et favoriser la poursuite de leurs études dans un climat moins anxiogène."

Lola Pouch, attachée de presse, Université Toulouse III

Conférence organisée par Emmaüs Toulouse : "Manger mieux, gaspiller moins"



Jeudi 21 novembre à Labarthe Sur Lèze, nous avons participé à cette conférence réunissant plusieurs acteurs d'Emmaüs, le Groupement Cocagne Haute Garonne, l'association 3PA et le public pour développer des pistes autour d'une alimentation de qualité et la réduction du gaspillage.

"Toute l'équipe Emmaüs Toulouse vous remercie chaleureusement pour votre présence. Nous retenons la pertinence de vos actions, ainsi que la joie d'avoir pu rassembler des acteurs engagés au sein de nos locaux en faveur d'un public extérieur. Nous sommes fiers de vous avoir comme partenaires pour continuer à nous mobiliser ensemble pour un monde plus juste et durable."
Mayli DUCOS, Chargée de projets transversaux, Emmaüs Toulouse

Côté emploi

Bienvenue à deux nouveaux salariés



Faïz : "J'ai rejoint Cocagne Alimen'Terre en novembre. Je suis originaire du Yémen, marié et père de trois enfants. J'ai 41 ans et possède une expérience universitaire et de préparateur en pharmacie au Yémen. Ici, je fais des progrès dans la langue française et envisage à nouveau un poste en tant que préparateur en pharmacie en France.



Jean Charles : "J'ai 46 ans et j'ai une expérience dans l'accompagnement à la personne et l'organisation de séjours adaptés. La citoyenneté et la solidarité sont des notions importantes pour moi. Cocagne Alimen'Terre est une structure qui correspond à mes valeurs et à travers mon parcours je pourrai envisager sereinement ma reconversion."

Animations

Sélection d'actions portées par et pour nos adhérents et partenaires

Des légumes et des sensations: animations petite enfance à Fenouillet



Depuis plusieurs années, Cocagne Alimen'Terre réalise de nombreuses animations autour de l'alimentation durable avec les différentes associations et services de la **mairie de Fenouillet**. En cette fin d'année, nous avons animé plusieurs ateliers avec les tout-petits en partenariat avec la crèche et le Relais Petite Enfance. La thématique de ces ateliers: Comment explorer les légumes d'automne à travers les 5 sens ?

L'objectif était de stimuler la créativité et la curiosité des enfants, tout en leur faisant découvrir les changements saisonniers à travers les légumes d'automne, en développant l'interaction sociale, l'exploration sensorielle et le développement des compétences motrices des enfants, âgés de 15 à 24 mois. Ils ont été très enthousiastes et ont beaucoup apprécié la dégustation des purées de courges, patates douces et d'oignons !

Cuisine antigaspi avec les compagnes et compagnons d'Emmaüs



Du 18 au 22 novembre, l'équipe Cocagne Alimen'Terre est intervenue sur les **3 sites d'Emmaüs** (Labarthe, Escalquens et Sesquières) avec des animations centrées sur la cuisine anti-gaspi. Au programme notre jeu "granothèque" de découverte des légumineuses de la graine à l'assiette, puis au menu des pancakes de légumes, pour valoriser des restes de légumes en version sucrée, une pâte à tartiner courge-chocolat et un gâteau pois-chiche citron. Un grand merci aux équipes d'Emmaüs pour leur accueil et leur générosité, qui ont fait de ces animations de beaux moments de partage !

Inauguration d'un jardin partagé à Carbonne



Depuis juillet dernier, Justine Gautier animatrice alimentation et solidarité sur **les jardins du Volvestre** anime un atelier aux jardins partagé de Carbone pour la mission locale. A l'occasion de l'inauguration de ce jardin, une cuisine de rue est organisée en partenariat avec AFIDEL et Cocagne Alimen'Terre le 13 décembre. Une bonne façon de réunir le public et montrer le travail effectué par les jeunes qui s'investissent pour embellir et entretenir ce jardin, devenu lieu de convivialité et symbole de projets d'avenir.

Agenda et Recettes



Retrouvez nos actions citoyennes, ateliers, événements, formations...



Redécouvrez les légumes de saison et recettes réalisables rapidement à petit budget.

**Envie de soutenir nos actions ?
De contribuer à l'emploi, au développement durable
et au financement des paniers solidaires...**

**Abonnez vous ou vos proches à un panier Cocagne
Paniers, [ici](#)**

**Adhérez ou faites un don à notre association
[ici](#)**

Parlez de nous, partagez cette newsletter, merci!

COCAGNE ALIMEN'TERRE

2, rue de valenciennes
31000 Toulouse
alimen-terrecocagnehaute Garonne.org



Cet email a été envoyé à {{ contact.EMAIL }}. Vous avez reçu cet email car vous vous êtes inscrit sur Cocagne Haute Garonne.

[Se désinscrire](#)

