COCAGNE ALIMEN'TERRE

Artisans d'émancipation par l'alimentation

https://cocagne-alimenterre.org/

Cocagne Haute Garonne Ensemble, cultivons la solidarité

24/06/2025

Edito

Faciliter l'accès et l'autonomie alimentaire est un enjeux majeur pour l'avenir, en adéquation directe avec les préoccupations environnementales. C'est ici que se situe Cocagne Alimen'Terre: à la croisée des besoins, dans une perspective collective et individuelle d'émancipation.

Ces dernières années, les marges se resserrent pour les classes populaires avec des salaires trop bas réduisant considérablement l'accès à une alimentation de qualité. La variable d'ajustement se fait sur la nourriture faute de mieux. Des maladies tel que le scorbut réapparaissent en France. On voit des personnes âgées voler des fruits dans les marchés, des étudiants sauter des repas. La faim avance insidieusement aliénant durablement une partie de la population réduite à se concentrer sur la survie immédiate.

Cocagne Alimen'Terre est un espace pour repenser ces enjeux. Les jardins produisent des légumes qui sont ensuite réutilisés dans les ateliers. On parle ici d'éducation populaire avec le partage d'outils qui favorisent l'autonomie alimentaire. Il s'agit de se nourrir bien, dans un cadre qui respecte l'environnement, favorise la production locale et encourage les parcours d'insertion. Prendre conscience de son environnent, des chaînes d'impacts, acquérir des méthodes simples pour cuisiner à moindre coût, utiliser des légumes de A à Z pour en faire de bons et sains repas, agir plutôt que subir, être citoyen-ne, sujet de nos existences individuelles dans une perspective de devenir commun, l'utilité sociale de Cocagne Alimen'Terre se distingue par son approche pluridisciplinaire et globale.
« D'abord ne pas nuire » pourrait illustrer en partie la démarche. Ne pas nuire, c'est prendre soin de nous et d'où on vit: en utilisant au maximum les transports en commun pour les ateliers, en choisissant une agriculture bio sans intermédiaire et en encourageant une culture commune autour de la gourmandise et du partage.
Céline, animatrice et Nathalie, présidente

Vie de l'association

Favoriser la santé environnementale grâce à l’alimentation

Dans le cadre du Plan Régional Santé Environnement, nous lançons une série d'ateliers pour sensibiliser les professionnels de santé et les personnes qu'ils accompagnent aux enjeux de santé publique liés à l'alimentation, tout en favorisant le lien social.

Soutenu par la DRAAF et porté par le Réseau Cocagne, ce projet rassemble plusieurs structures d'Occitanie dont les Jardins du Girou et Cocagne Alimen'Terre.

Au programme, des rencontres ludiques pour apprendre à cuisiner des produits frais et de saison, réduire les emballages plastiques, éviter les additifs, découvrir des astuces économiques, des recettes accessibles et des gestes simples pour une cuisine plus saine.

Le premier cycle d'ateliers, organisé avec la Maison de Santé Pluriprofessionnelle d'Auzeville Tolosane, a rencontré un vif succès. Les participants ont testé et désormais adopté les quiches maisons, les apéritifs légumes, la lactofermentation... apprécié l'ambiance ainsi que les conseils en nutrition et écologie.

Pour renforcer ce projet, Lou-Anna, étudiante en Sciences Sociales appliquées à l'alimentation et diététicienne nous a rejoints. De nouveaux ateliers sont prévus en juin et juillet en lien avec les étudiants de l'Université Jean Jaurès et des habitants du quartier, ainsi qu'à l'automne dans le SICOVAL.

Ce projet expérimente un modèle de coopération concret, convivial et réplicable, à la croisée des dynamiques de santé publique, d'alimentation durable et d'insertion par l'activité, en lien avec les Contrats Locaux de Santé et les Projets Alimentaires de Territoire.

Bernard partage son enthousiasme

"A 67 ans, je suis un jeune bénévole qui a beaucoup sillonné dans le terreau du monde associatif et toujours en quête de renouveau, de surprises, de choses en mouvement qui ajoutent du sens à ma vie.
Pour moi, Cocagne Alimen'Terre, c'est se sustenter de la richesse des rencontres, se nourrir de ce vivant, humain, qui aime échanger, papoter, créer du lien. Et quoi de mieux que mettre les pieds dans les richesses fertiles de ce plat associatif qui promeut l'utilisation de produits locaux pour des gens du coin et qui partage des savoir-faire. J'aime, ce faire vivre des expériences du manger sain dans la cité, en toute simplicité.
Rien que d'en parler, j'en ai l'eau à la bouche !"
Bernard, bénévole

Rejoignez notre équipe de bénévoles
Adhérez à Cocagne Alimen'Terre

Coté emploi

Tous nos encouragements Emilie !

C'est avec beaucoup d'émotions et de gratitude que nous disons au revoir et bonne chance à Emilie. Avant de nous rejoindre en 2023, Emilie avait exploré de multiples domaines : études d'Histoire et de tourisme, animation tourisme & santé, communication, infographie... Puis, maman isolée de 2 enfants, ayant traversé une grave maladie et la perte de son emploi, elle a réussi à surmonter beaucoup d'épreuves en "se rendant utile" dit-elle humblement !. Son parcours parmi nous lui a permis de regagner confiance, d'appréhender ses limites jusqu'à la création de sa micro-entreprise **Ô Gestes Naturels** où elle proposera des animations d'ateliers créatifs éco-responsables et inclusifs...

*"*Un Grand Merci à toute l'équipe Cocagne pour ces moments forts partagés ensemble ainsi que le soutien et les sourires que j'ai reçus. Merci également à tous les partenaires auprès desquels j'ai eu l'opportunité d'animer, à leur engagement sincère et plein d'énergie. Je suis reconnaissante pour tout ce que j'ai pu apprendre auprès de vous tous. Aujourd'hui, je me sens prête à poursuivre mon chemin et à proposer des ateliers remplis de bons sens et de bonnes ondes*"* Emilie, ex animatrice

L'article complet ici

Zoom sur une récente animation

Retour sur notre participation au marché de producteur à Bagatelle

Cet événement s'est tenu le 23 mai dernier et a reçu un franc succès. Il y avait beaucoup de monde et de gaité. Nombreuses sont les personnes à s'être arrêtées à notre stand pour discuter, goûter et préparer les plats avec nous. Les recettes ont été très appréciées et tout a été mangé !

Oui, nous avons remarqué que des gens avaient faim.

Certains témoignages étaient bouleversants, des personnes nous ont fait part d'un sentiment d'exclusion du fait de leur culture ou de leur religion.

Elles s'étonnaient presque que nous ayons fait le déplacement à Bagatelle sans crainte et sans préjugé. Je pense que cela rend notre présence d'autant plus nécessaire qu'elle permet de créer du lien, de nous rapprocher les uns des autres et de faire ainsi société..
Céline et Jean Charles, équipe animation
L'article complet ici

Animations et Recettes

Retrouvez nos actions citoyennes, ateliers, événements, formations…

Programmation

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

Recettes

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

Faites un don à notre association
Don, ici

Parlez de nous, partagez cette newsletter, merci!

Nos partenaires adhérents : Afidel, AlimEco, Alliance & Cultures Nord, Anges Gardins, Centre social Bagatelle ASSQOT, Emmaüs Toulouse, FairEco, GESMIP, Graines d'Avenir Comminges-Pyrénées, Jardins du Comminges, Jardins du Girou, Jardins du Ricotier, Jardins du Volvestre, La Chouette Coop, Le Pavé, Les Zéroïnes, Ligne Rouge (Place Commune), Main Tendue, Rebonds!, Secours Catholique Ariège-Garonne, Secours Populaire Français Castanet, VRAC Toulouse Métropole

COCAGNE ALIMEN'TERRE
14 rue de Tivoli - 31000 Toulouse
alimen-terrecocagnehautegaronne.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

Envoyé avec Brevo